

Entspannung im Unternehmen: Konzepte und Lösungsansätze

Gliederung

Zusammenfassung

- 1 Entspannung im gesellschaftlichen und betrieblichen Kontext (HaufelIndex: 6546753)
 - 1.1 Stressfaktor Arbeitsplatz (HaufelIndex: 6546754)
 - 1.2 Die gesunde Entspannung (HaufelIndex: 6546755)
 - 1.3 Time-out statt Burn-out (HaufelIndex: 6546756)
 - 1.4 Entspannung im betrieblichen Kontext (HaufelIndex: 6546757)
- 2 Entspannungsmöglichkeiten und deren Umsetzung im Unternehmen (HaufelIndex: 6546758)
 - 2.1 Aktive Entspannung (HaufelIndex: 6546759)
 - 2.1.1 Klassische Bewegungsangebote (HaufelIndex: 6546760)
 - 2.1.2 Mentale aktive Entspannungsmethoden (HaufelIndex: 6546761)
 - 2.2 Passive Entspannung (HaufelIndex: 6546762)
 - 2.2.1 Mobile Massage (HaufelIndex: 6546763)
 - 2.2.2 Elektrische Massagegeräte (HaufelIndex: 6546764)
 - 2.2.3 Audiovisuelle Entspannungssysteme (HaufelIndex: 6546765)
 - 2.2.4 Povernapping (HaufelIndex: 6546766)
 - 2.3 Neue Ansätze: Online-Entspannungs- oder -Anti-Stressprogramme (HaufelIndex: 6546767)
- 3 Umsetzung im Unternehmen (HaufelIndex: 6546768)

Zusammenfassung

Überblick

"Die werden fürs Arbeiten bezahlt und nicht fürs Ausruhen", "Entspannen sollen die zu Hause" – solche Sätze hört man oft, wenn man das Thema Entspannung im Unternehmen anspricht. Eine kurze Entspannung während der Arbeit erhöht Konzentration und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, baut Stress ab und trägt dazu bei, weitergehende Probleme wie z. B. Burn-out zu vermeiden. Daher sollte ein gesundes Unternehmen seinen Mitarbeitern die Gelegenheit bieten, im Unternehmen zu entspannen. Dieser Beitrag gibt einen allgemeinen Überblick über die verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten und unterstützt dabei, das Thema im Unternehmen gezielt anzugehen.

1 Entspannung im gesellschaftlichen und betrieblichen Kontext

1.1 Stressfaktor Arbeitsplatz

Stress spielt in der heutigen, leistungsorientierten Gesellschaft eine immer größer werdende Rolle. Viele Menschen fühlen sich den Anforderungen, die an sie gestellt werden, nicht mehr gewachsen und haben dadurch einen erhöhten Stressindex. Der Stressfaktor Arbeitsplatz sollte nicht unterschätzt werden. Mangelnde Produktivität, Konzentrationsschwäche, Muskelverspannungen sind Folgen, die über einen längeren Zeitraum im Burn-out gipfeln.

Psychische Erkrankungen rangieren in der Häufigkeit der Fehltage an vierter Stelle, Stress ist hierbei der häufigste Auslöser. Viele gestresste Menschen haben sehr oft Schlafstörungen, da sie nicht mehr abschalten und entspannen können. Der Druck im Unternehmen wird immer größer, die Negativspirale schraubt sich von Anspannung über Daueranspannung bis zum Burn-out nach oben.

Eine Verringerung der durch Burn-out bedingten Erkrankungen um 10 % könnte zu Einsparungen von mehreren 100 Mio. EUR jährlich führen. Der deutschen Wirtschaft entstehen inzwischen durch Krankheiten jährliche Kosten in Höhe von 75 Mrd. EUR[1]. Da Krankheiten mit Mitarbeiterausfällen gleichzusetzen sind, verschärft sich der schon vorhandene Fachkräftemangel für die meisten Unternehmen.

1.2 Die gesunde Entspannung

Sehr oft hört man: "Entspannen? Ja klar, faulenzen auf der Couch, Fußball schauen, nebenher ein Bier oder ein Glas Wein trinken, Chips futtern". Betrachtet man dann jedoch diese Entspannungsformen in Bezug auf ihre Wirkung auf Geist und Körper, stellt man fest, dass für eine richtige und gesunde Form der Entspannung etwas fehlt. Um Stress abzubauen, brauchen Körper und Geist mehr als nur Faulenzen. Die Anspannung, die auf Dauer Stress erzeugt, braucht einen Gegenspieler, der diesen Stress abbaut.

Zu einer gesunden Entspannung gehören daher auch die anderen Lebensprinzipien, wie Wertschätzung, Ernährung und Bewegung. Schon eine wertschätzende Anerkennung oder ein Lob kann Stress abbauen. Ebenso kann ein gemütliches Abendessen mit Freunden zur Entspannung beitragen. Sport und körperliche Bewegung sind neben dem natürlichen Schlaf die beste Entspannungsmethode.

Wichtig

Besonders effektiv für eine schnelle und unmittelbare Entspannung

Ein ausgedehnter Spaziergang, eine Runde joggen, Fahrrad fahren oder ein paar Bahnen im Schwimmbad

ziehen können rasch Spannungen reduzieren. Natürlich sind auch auslaugende Sportarten – wie etwa Kraftsport oder Squash – sehr wohltuend und können schnell eine positive Wirkung auf Körper und Geist zeigen. Aber auch bewusstes "Nix-Tun" und die Seele baumeln lassen wirkt entspannend.

Achtung

Grundlegende Gesetzmäßigkeiten als zu achtende Lebensprinzipien

Entspannung ist eine grundlegende physiologische und psychologische Gesetzmäßigkeit, ein Wirkungsprinzip, dem der Mensch unterworfen ist. Wird dieses Prinzip missachtet, sind negative Auswirkungen zu erwarten. Das Gleiche gilt für die wichtigsten anderen menschlichen Gesetzmäßigkeiten:

- 1 · Bewegung: Ohne Bewegung keine Atmung, kein Herzschlag, kein venöser Rückfluss und keine Bandscheibenernährung.
- 2 · Ernährung: Ohne Wasser kein Leben, "ohne Mampf keinen Dampf".
- 3 · Wertschätzung: Das Bedürfnis nach Zuwendung und Anerkennung ist ein biologisches Grundbedürfnis.

Diese 4 grundlegenden Lebensprinzipien hängen zusammen und bedingen sich gegenseitig. Jeder Mensch muss sie beachten, um gesund und leistungsfähig zu bleiben und auf Dauer eine selbstbestimmte Lebensqualität zu haben.

1.3 Time-out statt Burn-out

In Stresssituationen beschleunigt sich der Herzschlag, die Muskeln spannen sich an, die Atmung wird flach und schnell, die Stresshormone Adrenalin, Dopamin, Cortisol u. a. werden vom Körper ausgeschüttet, was auf Dauer das Immunsystem schwächt.

In der Entspannung wird dann die Atmung wieder ruhiger, tiefer, das Herz schlägt langsamer und durch den gesenkten Blutdruck wird unmittelbar das Herz-Kreislauf-System entlastet. Die Muskel(an)spannung lässt nach und die Stresshormone werden ausgeschieden. Ängste und andere unangenehme Gefühle können durch die positive emotionale Wirkung von Entspannung von positiven Gefühlen und angenehmen Empfindungen überlagert werden.

Achtung

Der Mensch ist kein Perpetuum mobile

Der Mensch braucht den regelmäßigen und hinreichenden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, damit es nicht zur Überspannung kommt. Entspannung sollte aktiv sein: nicht berieseln lassen, sondern selbst aktiv werden – das ist die beste und gesündeste Entspannung überhaupt.

1.4 Entspannung im betrieblichen Kontext

Von den zahlreichen Entspannungsmöglichkeiten sind nicht alle geeignet, im Unternehmen und beim einzelnen Individuum, sprich Mitarbeiter, umgesetzt zu werden. Deshalb muss vom bzw. im Unternehmen entschieden werden, welche Entspannungsmöglichkeiten eingesetzt und den Mitarbeitern angeboten werden. So ist z. B. die beste und natürlichste Entspannungsmöglichkeit von allen – ein tiefer, langer Schlaf – kaum in den Arbeitsalltag im Unternehmen zu integrieren.

Wichtig

Entspannung bringt Erfolg

Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter tragen entscheidend zum wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens bei: Entspannte Mitarbeiter → entspannte Führungskräfte → erfolgreicherer Arbeiten!

2 Entspannungsmöglichkeiten und deren Umsetzung im Unternehmen

2.1 Aktive Entspannung

Jeder Impuls, den wir in den Körper geben, setzt sich dort fort. Das Lebensprinzip Bewegung entspannt an sich, da es dem Körper seine grundlegende Funktion von An- und Entspannung der beteiligten Muskelketten zurückgibt. Der Mensch ist kein statisches Wesen, deshalb sind alle Bewegungsprogramme auch gleichzeitig als Entspannungsprogramm zu sehen und zu werten.

2.1.1 Klassische Bewegungsangebote

In Kursform zur Einführung sind die folgenden Bewegungsangebote empfehlenswert:

- 1 · Walking bzw. Nordic-Walking,
- 2 · Jogging,
- 3 · Inliner- und Radfahrgruppen.

Hier sind teilweise materielle Voraussetzungen nötig, über deren Anschaffung durch die Firma im Vorfeld Klarheit herrschen muss. Die Angebote werden meist im Anschluss an die Arbeit durchgeführt, in Ausnahmefällen aber auch in der Mittagszeit. Entsprechende räumliche Voraussetzungen, wie z. B. ein Park, Wege an einem Fluss oder Waldgebiete, müssen natürlich vorhanden sein.

Wichtig

Luft und Licht

Dies sind Freiluftaktivitäten, die nicht nur frische Luft bringen, sondern auch ein Bad im Licht, das unseren Körper zentral steuert. Wenn die teilnehmenden Personen mit der Einstellung "es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung" dem Wetter trotzen, dann fällt das Training auch seltener aus.

Wetter- und lageunabhängiger sind Indoor-Kurse, die nur einen entsprechenden Raum und Möglichkeiten zur Lagerung der nötigen Materialien – z. B. Matten – voraussetzen. Möglich sind i. W. folgende Kurse:

- Rückengymnastik für Büro- bzw. Produktionsmitarbeiter oder Gymnastikkurse, die problem- und arbeitsplatzbezogen angeboten werden. Sie dienen damit gezielt zum Ausgleich der einseitigen Belastung.

- 1 · Gymnastikkurse für ältere Mitarbeiter, um beweglich zu bleiben.

Wichtig

Kurse zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit

Die Zukunft wird zunehmend neue Kurse bringen, die sich um älter werdende Mitarbeiter und die Aufrechterhaltung von der Leistungsfähigkeit kümmern.

Praxis-Beispiel

Wenn Ergonomie die Belastung zu weit reduziert

Nachdem z. B. in der MAN Truck & Bus AG, Werk Salzgitter in einem Produktionsbereich die körperlichen Belastungen der Beschäftigten durch ergonomische Hebevorrichtungen und organisatorischen Veränderungen der Abläufe soweit wie möglich reduziert worden waren, stiegen innerhalb von 3 Jahren die Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant von 3 auf 13 % an. Werden also die körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz, wie gesamtgesellschaftlich gefordert, massiv reduziert, kommt es zu einer Diagnoseverschiebung. Trotzdem ist die Vorgehensweise richtig. Aber über die Verhaltensprävention müssen die Unternehmen dann Ihre Beschäftigten sensibilisieren und unterstützen, die fehlende körperliche Belastung über Trainings- und Konditionierungsmöglichkeiten während der Freizeit zu kompensieren. MAN bietet dafür Sonderkonditionen in Fitness-Studios und einen Sportraum im Werk, sowie verschiedene Sportgruppen an[1].

Eine hervorragende Möglichkeit individuell und bedarfsorientiert zu reagieren, sind Kurzmaßnahmen wie Pausengymnastik, die gezielt Verspannungen lösen – am besten präventiv, bevor der Schmerz kommt. Beispiele dafür sind arbeitsplatzbezogene Übungen, wie Rollen der Schultern oder Anspannung der Nackenmuskulatur (progressive Muskelentspannung nach Jacobsen).

Diese Kompetenz ist am besten in einem Kurs oder Workshop mit begleitendem E-Learning (Blended Learning) zu erlernen. Am Markt gibt es inzwischen eine Vielzahl solcher Programme, die alle Vor- und Nachteile haben. Egal, welches gewählt wird: die Mitarbeiter müssen es nutzen – denn ohne Nutzung kein Nutzen.

Praxis-Tipp

Vorhandene Bewegungs- und Entspannungspotenziale nutzen

Es ist schade, dass die nahe liegenden Dinge oft nicht gesehen werden, denn im normalen Tagesablauf sind viele Bewegungs- und Entspannungspotenziale mit geringem Aufwand nutzbar:

- 1 · Die Fitnessanlage der Firma – die Treppen – sollte nach dem Motto "Treppen machen munter – Aufzüge ziehen runter" so viel wie möglich genutzt werden.
- 2 · "Stehungen" statt Sitzungen: Im Stehen sind alle wacher und fassen sich kürzer.
- 3 · Kleine kurze Bewegungsübungen[2] vor, während oder nach einer Sitzung, zu vorgegebenen Zeiten oder immer wenn der Körper danach ruft.
- 4 · "Walk and talk": Besprechungen "im Gehen" erledigen, am besten im Freien.
- 5 · Für die Arbeit am Bildschirm: immer wieder in die Ferne schauen und einen Punkt fixieren, das ist eine einfache Augenentspannungsübung.
- 6 · Lachen – die beste Entspannungsübung für das Gesicht und die Psyche mit gewünschtem Ansteckungseffekt. Wir sagen nicht umsonst, der hat gut lachen oder der hat nichts zu lachen.

Weitere aktive Entspannungsmöglichkeiten

- 1 · Kooperation mit Fitness-Studios und/oder Vereinen: Das Unternehmen beteiligt sich bei

bestimmten Fitness-Studios an den Kosten, die dem Mitarbeiter entstehen, wenn er Mitglied wird, oder übernimmt sie komplett (jeweils bei entsprechendem Nachweis, dass es auch genutzt wird). Dies ist sowohl intern (bei entsprechenden Räumlichkeiten und Gerätschaften als auch extern (im Fitnessstudio) möglich.

- 1 · **Betriebssport: Betriebsmannschaften:** Hier müssen die entsprechenden Räumlichkeiten mit Dusch-/Sanitärbereich vorhanden sein oder angemietet werden.

Viele der einführenden Kurse setzen sich in festen Gruppen (z. B. Walkinggruppen) fort oder sind der Auslöser für die Gründung einer Betriebssportgruppe. Kurse sind auch beliebte Aufhänger für Gesundheitstage, um über Schnupperkurse an einem Tag eine neue Gruppe aufzubauen.

Eine interessante Variante sind Bewegungsaktionen, die das ganze Bewegungspotenzial der Mitarbeiter in den Blick nehmen. Beliebt sind z. B. Aktionen mit Schrittzählern. Hier könnte auch ein Wettbewerb angeboten werden "Wer macht innerhalb eines bestimmten Zeitraums die meisten Schritte?".

2.1.2 Mentale aktive Entspannungsmethoden

- 1 · **Fernöstliche Entspannungsmethoden** (z. B. Yoga, Tai Ji Quan, Qi Gong) sollten als Kurs unter Anleitung eines Trainers angeboten werden, damit die Techniken richtig gelernt werden. Diese Angebote sind daher kostenintensiv und es werden entsprechende Räumlichkeiten benötigt. Sie sind durchaus auch während der Arbeitszeit als "bewegte Pause" machbar, aber nicht leicht umsetzbar, da nicht alle Mitarbeiter zu den festgelegten Terminen Zeit haben.
- 2 · **Progressive Muskelentspannung** nach Jacobson sollte ebenso wie die fernöstlichen Entspannungsmethoden unter Anleitung gemacht werden, auch hier werden Räumlichkeiten benötigt. Sie ist auch als "kurze Pause" machbar. Die interessierten Mitarbeiter während der Arbeitszeit zusammenzubringen ist oft schwierig, da i. d. R. nicht alle gleichzeitig Pause machen können.
- 3 · Für **Autogenes Training** und **Meditationsangebote** gilt das Gleiche: Sie sollten auch als Kurs unter Anleitung angeboten werden, Räumlichkeiten werden benötigt, Zeitproblem während der Arbeitszeit.

Praxis-Tipp

Einführungskurs anbieten

Dieser Kurs stellt verschiedene Entspannungsmethoden vor, die anschließend durch Vertiefungskurse innerhalb oder außerhalb des Betriebes fortgesetzt werden können, wenn sich dafür genügend Interessenten finden.

Bei den hier genannten mentalen Entspannungsmethoden bieten sich auch Kooperationen mit externen Anbietern an: Das Unternehmen beteiligt sich bei bestimmten Anbietern an den Kosten für die teilnehmenden Mitarbeiter oder übernimmt sie komplett (jeweils bei entsprechendem Nachweis, dass es auch genutzt wird).

2.2 Passive Entspannung

Gern gesehen und konsumiert muss sich immer die Frage der Nachhaltigkeit stellen. Hier die wichtigsten Vertreter:

2.2.1 Mobile Massage

Bei der mobilen Massage kommt der Masseur mit einer mobilen Massageliege zu vorab abgesprochenen Zeiten ins Unternehmen. Das spart den Mitarbeitern lange Anfahrtszeiten sowie Wartezeiten auf einen Termin.

"Minimaler Aufwand bei maximalem Gewinn" – mobile Massage wird gerne als Alibi-Funktion im Sinne von "wir tun was" missbraucht und findet angesichts der Kosten selten dauerhaft statt. Sie ist nur sinnvoll, wenn sie in ein um Nachhaltigkeit bemühtes Konzept eingebettet wird. Arbeitsplatzbezogen und mitarbeiterbezogen kann eine solche Aktion mit guten externen Dienstleistern den Weg von den Symptomen (Schmerz) gezielt zu den Ursachen, z. B. Fehlhaltungen (muskuläre Dysbalancen) oder falsche Bewegungsabläufe, aufzeigen.

Praxis-Tipp

Referenzen abfragen

Fragen Sie den Anbieter nach Referenzen, inwieweit er auch über die reine mobile Massage hinaus Erfahrungen aufweisen kann.

Mobile Massage ist also nur ein Mittel zum Zweck – als Kick-Off für das Thema Entspannung im Unternehmen bzw. in Verbindung mit einem Gesundheitstag –, sollte aber nie Selbstzweck sein, nicht für die

Firma und auch nicht für den Anbieter selbst.

2.2.2 Elektrische Massagegeräte

Massagesessel, -kissen oder -matten werden von verschiedenen Anbietern in verschiedenen Preissegmenten angeboten. Mit ca. 50 EUR für eine Massagematte fängt es an und im High-End-Bereich werden schnell mehrere 1.000 EUR fällig. Auch im Hinblick auf die Umsetzung gibt es hier alle Varianten – von kostenlos und während der Arbeitszeit bis kostenpflichtig und nach der Arbeitszeit.

Praxis-Tipp

Mieten – Leasen – Kaufen

Wenn noch nicht klar ist, ob sich die Geräte auf Dauer rechnen oder etwas bringen, dann ist es besser, sie für eine bestimmte Zeit zu mieten, bevor sie teuer geleast oder gekauft und dann doch nicht dauerhaft genutzt werden.

Praxis-Tipp

Chance nutzen

Oft sind die Massagegeräte reine Hilfsmittel, die in akuten Fällen durch die betroffenen Mitarbeiter den Weg in die Firma finden. Dies sollte als Chance gesehen werden und es sollte – z. B. im Rahmen einer gemeinsamen Gefährdungsbeurteilung mit dem Mitarbeiter[1] – am Arbeitsplatz gezielt nach Problemen gesucht werden. Defekte Arbeitsmittel oder deren falsche Anordnung bzw. Nutzung können schnell und ohne großen Aufwand beseitigt werden.

2.2.3 Audiovisuelle Entspannungssysteme

Audiovisuelle Entspannungssysteme verknüpfen 2 Entspannungsmethoden in einem Gerät: Massagesessel mit Tiefensuggestion und Traumreisen, Wellness- und Trancemusik, Mental- und Visualisierungstechnik mittels audiovisueller Stimulation. Vorteile:

- 1 · geringer Platzbedarf,
- 2 · jederzeit kurzfristig für 10 Minuten vom Mitarbeiter nutzbar.

Wichtig

Funktionsweise

Man nimmt auf einem Sessel Platz und lässt sich massieren, während man über Kopfhörer Entspannungsmusik hört oder eine Entspannungsmeditation macht. In die Meditationsmusik werden binaurale Töne gemischt, die das Gehirn auf verschiedenen Frequenzen stimulieren. Gleichzeitig wird das Gehirn auch noch über eine Spezialbrille mit Lichtimpulsen stimuliert. Je nach Frequenzfolge über Kopfhörer und Spezialbrille werden durch die Stimulation der verschiedenen Bereiche im Gehirn unterschiedliche Ergebnisse erreicht. Und genau diese Mischung ergibt den Entspannungseffekt. Das Flackern des Lichtes erzeugt eine entspannte und euphorische Grundstimmung.

Ein weiteres Ergebnis ist eine Vernetzung der beiden Gehirnhälften. Folge: Es entsteht ein Zugang zum Unterbewusstsein. Lerninhalte können somit einfacher verfestigt werden, da das Unterbewusstsein diese leicht aufnimmt. Das kommt Unternehmen für deren Schulungen entgegen. Der wichtigste Grund für die Implementierung einer audiovisuellen Entspannungsmöglichkeit ist jedoch die Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen. Das Zusammenwirken von audiovisueller Entspannung und Shiatsu-Massage sorgt für Regeneration auf körperlicher und geistiger Ebene.

Praxis-Beispiel

Studie der Schwenninger Krankenkasse zum Thema Entspannung mit dem audiovisuellen Entspannungssystem BrainLight

Die Schwenninger Krankenkasse ist der Frage der Entspannung von Mitarbeitern im Unternehmen während der Arbeitszeit in einer **Studie** zusammen mit der Hochschule Furtwangen nachgegangen.

Ausgangssituation war die Erkenntnis, dass das Thema psychische Erkrankung bzw. psychische Gesundheit immer stärker in den Fokus der Krankenkassen rückt und bereits 2012 die drittgrößte Gruppe der AU-Tage ausmachte. Diese Thematik wollte die Schwenninger Krankenkasse aufgreifen und analysieren, ob es möglich ist, Stress durch das audiovisuelle Entspannungssystem der Firma BrainLight zu minimieren.

Die Testpersonen kamen aus allen möglichen Tätigkeitsfeldern, z. B. Reinigungskräfte, Küchenpersonal, Techniker, Sachbearbeiter und Fachführungskräfte. Damit sollte herausgefunden werden, ob das System vielleicht eher einem gewerblichen oder einem klassischen Bildschirmarbeiter hilft.

Die Studie zeigte bei den Testpersonen eine deutliche Reduzierung des Stresslevels nach der Entspannungssitzung an. Der Hauptparameter "Stressindex" zeigte einen deutlichen Stressabfall sowie eine ebenso deutliche Verbesserung des allgemeinen Biofeedbacks der Probanden an. Bei 81 % der Testpersonen reduzierte sich der Stressindex um 20 % auf 80 % des Ausgangswertes.

Fazit der Schwenninger Krankenkasse

Die Hemmschwelle, sich mit dem Thema Entspannung im Unternehmen und der eigenen psychischen Gesundheit (immer noch ein Tabuthema in der Gesellschaft) zu beschäftigen, ist wesentlich geringer, wenn sich der Mitarbeiter einfach nur "in einem Sessel massieren und berieseln lassen kann" als wenn er Kurse zu dem Thema belegen muss.

Die Schwenninger Krankenkasse ist von dem System so überzeugt, dass sie inzwischen selbst alle größeren Geschäftsstellen mit BrainLight-Entspannungssystemen ausgestattet hat. Für die kleineren Standorte gibt es ein rotierendes System, welches im Moment noch von Geschäftsstelle zu Geschäftsstelle reist, dass jeder Mitarbeiter das System vor Ort nutzen kann. Die Mitarbeiter der Schwenninger Krankenkasse, anfangs skeptisch, sind inzwischen von dieser Art der Entspannung überzeugt und nutzen das System gern und regelmäßig.

2.2.4 Powernapping

Winston Churchill, einer der berühmtesten Anhänger des Mittagsschlafes hat einmal gesagt: "Zwischen Mittagessen und Abendessen muss man schlafen, und zwar keine halben Sachen. Ziehen Sie ihre Kleider aus und legen sich ins Bett – und denken sie bloß nicht, dass sie weniger Arbeit schaffen, wenn sie am Tage schlafen. Das ist eine dumme Idee von Leuten ohne Vorstellungsvermögen. Sie werden sogar mehr bewerkstelligen!".

Der Mensch folgt einem biologischen Rhythmus, der die gesamte Leistungskurve des Tages bestimmt. Das berühmte "Mittagstief" ist nichts anderes als eine innere Uhr, die nach einer zweiten kurzen Schlafphase verlangt – dem altbekannten Mittagsschlaf. Also was tun? Die innere Uhr wahrnehmen oder ignorieren?

Das Schlagwort für die neue Arbeitswelt von morgen: Ein Kurzschlaf von maximal 20 Minuten

Missachtet man diesen biologischen Rhythmus, folgen daraus mangelnde Produktivität, Unausgeglichenheit, Konzentrations- und Kreativitätsverlust, gesteigerte Stresshormon-Produktion sowie erhöhte Unfallgefahr. Das Mittagsloch sollte daher als Sprungbrett für mehr Energie genutzt werden: Wer einen kurzen Powerschlaf hält – auch als Powernap bekannt – steigert seine Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Gedächtnis, Kreativität und Konzentration werden verbessert und physiologische Stressreaktionen abgebaut. In der südländischen Siesta-Kultur wird die Mittagspause zum Schlafen genutzt, in Japan ist "inemuri" gesellschaftlich anerkannt und China verankerte "Xeï Xi" für Arbeitnehmer sogar in der Verfassung.

Praxis-Beispiel

Powernapping – der strategische Kurzschlaf im Büro

Maximale Regeneration mit minimalstem Zeit- und Platzaufwand und zu 100 % bürotauglich: der strategische Kurzschlaf. Utopisch? Innovative Unternehmen wie Google sind in punkto betriebliches Gesundheitsmanagement bereits einen Schritt voraus: Lieber 20 Minuten schlafen, statt müde zu arbeiten – lautet das Credo. Um das Ganze nicht am Schreibtisch machen zu müssen, hat Google spezielle Räume geschaffen, in denen man sich ganz und gar dem Kurzschlaf hingeben kann auf einer futuristisch anmutenden Entspannungsliege, einer Napshell 360°, die einen wie eine Muschel umschließt, sodass man sich in geschütztem Rahmen entspannen kann.

Praxis-Tipp

Powernapping – so geht's

- 1 · **Nicht zu lange schlafen:** Der Powernap sollte zwischen 15 und 25 Minuten dauern.
- 2 · **Zeitraum:** Die beste Zeit für einen gesunden Kurzschlaf ist nach dem Mittagessen zwischen 13.00 und 16.00 Uhr – in dieser Zeitspanne ist die zweite Schlafphase nach der Nachtruhe biorhythmisch angesiedelt. Wichtig ist, das persönliche "Schlaffenster" zu finden. Wird der Powernap in dieser Zeit möglichst regelmäßig gehalten, ist er schon nach wenigen Tagen ein erholsames Ritual.
- 3 · **Hellwach und fit nach dem Powernap:** Kaffee am besten vor dem Powernap trinken! Wer auf seinen Espresso nach dem Essen nicht verzichten will, kann ihn unbesorgt vor dem Powernap genießen. Denn das Koffein wirkt erst nach 20 Minuten und ist nach dem Kurzschlaf der ideale, biologische Wecker. Oder man nimmt einen Schlüsselbund in die Hand. In dem Moment, in dem man in den Tiefschlaf fällt, entspannen sich alle Muskeln, auch die Hand, die den Schlüsselbund hält. Der Schlüsselbund fällt dann herunter – durch das Geräusch wacht man auf und ist hellwach und fit.

2.3 Neue Ansätze: Online-Entspannungs- oder -Anti-Stressprogramme

Von A wie AOK bis Z wie Zeit zu leben, die Anti-Stressprogramme boomen, die digitale Welt macht es möglich. Es kommen immer mehr Online-Programme auf den Markt, die für wenig Geld versprechen, die Mitarbeiter zu bewegen, zu entspannen und gesünder zu machen. Wird nun am "Onlinewesen" die Welt genesen? Leider nein. Es gibt viele schöne Zitate dazu und hier sei nur eines stellvertretend für die Problematik zitiert: "Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun[1]". Wenn dann noch jeder bei sich selbst begänne, wäre nichts einfacher als die Welt

zu verbessern.

Doch nicht nur Online-Entspannungsprogramme, auch richtig genutzte Terminorganisationsprogramme und/oder richtiges E-Mail-Management (z. B. mit Outlook) können helfen, die Mitarbeiter zu entspannen. Hier sollte Wert darauf gelegt werden, dass die entsprechenden Programme auch richtig und optimal genutzt werden, dies kann durchaus auch mit Kursangeboten geschehen.

Wichtig

Jedem das Seine

Der Mensch ist ein Individuum und das ist schlussendlich auch gut so. Nicht jeder wird ein audiovisuelles Entspannungssystem für gut befinden, aber auch Yogakurse oder Meditation sind nicht jedermanns Sache. Daher sollten die Angebote breit gestreut sein und möglichst viele Mitarbeiter ansprechen.

3 Umsetzung im Unternehmen

Mit einer mitarbeiterorientierten Gefährdungsbeurteilung kann gezielt festgestellt werden, wo Probleme im Unternehmen bestehen und welche dies sind. Bei dieser Arbeitsplatzbeurteilung stellt sich dann heraus, ob es sich um verhältnisorientierte (z. B. Umgebung, Arbeitsplatz) oder verhaltensorientierte (beim Mitarbeiter liegende) Probleme handelt. Nach der Auswertung können dann in Rücksprache mit den betrieblichen Akteuren entsprechende Maßnahmen zur Beseitigung angegangen werden.

Interessant wäre es, einen Einführungs-Entspannungskurs anzubieten, bei dem die verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten gezeigt werden, sodass sich der interessierte Mitarbeiter danach entscheiden kann, was er für sich am besten findet. So ist auch die Nachhaltigkeit besser, denn wenn ein Mitarbeiter etwas macht, das ihm Spaß macht, wird er es regelmäßiger tun als wenn das nicht der Fall ist.

Mit einer Kick-Off-Veranstaltung unter dem Motto "Entspannung" kann man das Thema ins Unternehmen bringen und den Mitarbeitern Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Stress besser verarbeiten können. Dies sollte selbstverständlich über alle möglichen Wege geschehen, damit auch alle Mitarbeiter erreicht werden, also z. B.

- 1 · Aushang am schwarzen Brett,
- 2 · Intranet,
- 3 · persönliche Einladung,
- 4 · interne Zeitung (Newsletter).

Der Termin für eine solche Kick-Off-Veranstaltung sollte so gelegt werden, dass alle Mitarbeiter die Veranstaltung besuchen können. Wenn das unter der Woche nicht möglich ist, kann man das auch an einem Samstag machen und den Mitarbeitern einen Teil der Zeit als Arbeitszeit anrechnen.

Praxis-Tipp

Kompetenz der Mitarbeiter nutzen

Vielleicht gibt es einen Mitarbeiter, der selbst einen Kurs anbietet, da er sich auf diesem Gebiet privat fortgebildet hat. Er ist dann auch der beste Kümmerer, d. h., er sorgt für die rege Teilnahme und motiviert seine Kollegen immer wieder. Er ist täglich präsent im Gegensatz zu einem externen Trainer, der keinen Zugriff auf die Teilnehmer hat. Dem internen Mitarbeiter gelingt es eher, die Leute auf Dauer bei der Sache zu halten bzw. immer wieder Aussteiger durch neue Teilnehmer zu ersetzen und so den Kurs am Leben zu erhalten.

Autorin: Annette Hock-Rackel, Brigachtal , Betriebliches Gesundheitsmanagement und Büroorganisation

Veröffentlicht in: Entspannung im Unternehmen: Konzepte und Lösungsansätze, Haufe Arbeitsschutz Office Professional, Version 7.2.0.0 Stand: 24.04.2014, Ausdruck vom 21.07.2014