

# Warum ist Entspannung im Unternehmen wichtig für Mitarbeiter und Führungskräfte? (HaufeIndex: 6521833)

## Gliederung

Zusammenfassung

1 Details (HaufeIndex: 6555582)

1.1 Definition und Hintergrund (HaufeIndex: 6555583)

1.2 Verantwortung des Arbeitsgebers (HaufeIndex: 6555584)

2 FAQ (HaufeIndex: 6555585)

Autor/in

## Zusammenfassung

### Überblick

- Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter tragen entscheidend zum wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens bei.
- Krankheiten kosten die deutsche Wirtschaft inzwischen 75 Mrd. EUR jährlich, psychische Erkrankungen liegen dabei bereits an vierter Stelle. Nicht vergessen sollte man auch die Kosten, die durch den sog. Präsentismus entstehen. Entspannung kann hier präventiv gegenwirken, dass es erst gar nicht zu Erkrankungen kommt.
- Der Mensch braucht den regelmäßigen und hinreichenden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, damit es nicht zur Überlastung kommt. Bei zunehmendem Stress ist die Entspannungsfähigkeit der Mitarbeiter im Unternehmen ein immer wichtigeres Thema zur Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit.
- Entspannungs-Angebote sollten die Mitarbeiter individuell bei ihren Problemen abholen. Am besten ist es, einen Überblick über die verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten anzubieten, z. B. im Rahmen eines Vortrags, Workshops oder Einführungskurs, damit die Mitarbeiter besser entscheiden können, was für Sie speziell infrage kommt.

## 1 Details (HaufeIndex: 6555582)

Der Mensch ist kein Perpetuum mobile, er braucht den regelmäßigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, dass es nicht zur Überspannung und in der Folge zum Burn-out kommt.

Entspannung ist eine der notwendigen grundlegenden physiologischen und psychologischen Gesetzmäßigkeiten, ein Wirkungsprinzip, dem der Mensch unterworfen ist. Wird das nicht beachtet, wirkt sich das negativ aus – das Gleiche gilt für die wichtigsten anderen menschlichen Gesetzmäßigkeiten Bewegung, Ernährung und Wertschätzung.

Diese 4 Gesetzmäßigkeiten gehen miteinander her und bedingen sich gegenseitig. Sie sind die grundlegendsten Lebensprinzipien, die jeder Mensch beachten muss, damit er gesund und leistungsfähig bleibt.

### 1.1 Definition und Hintergrund (HaufeIndex: 6555583)

#### Die Antagonisten Anspannung und Entspannung

In Stress-Situationen beschleunigt sich der Herzschlag, die Muskeln spannen sich an, die Atmung wird flach und schnell und Stresshormone werden vom Körper ausgeschüttet. In der Entspannung wird die Atmung wieder ruhiger und tiefer, das Herz schlägt langsamer. Durch den gesenkten Blutdruck wird unmittelbar das Herz-Kreislauf-System entlastet. Die Muskel(an)spannung lässt nach und Stresshormone werden ausgeschieden.

Der Beleg für die Notwendigkeit der Entspannung ist der Tagesablauf und die natürlichste und für den Menschen beste Entspannungsmethode ist der Schlaf. Die für den menschlichen Körper schlechteste Entspannungsmethode ist das passive "Berieseln lassen vom Fernsehgerät" mit Alkohol am Abend.

### Stress, die Seuche des 21. Jahrhunderts

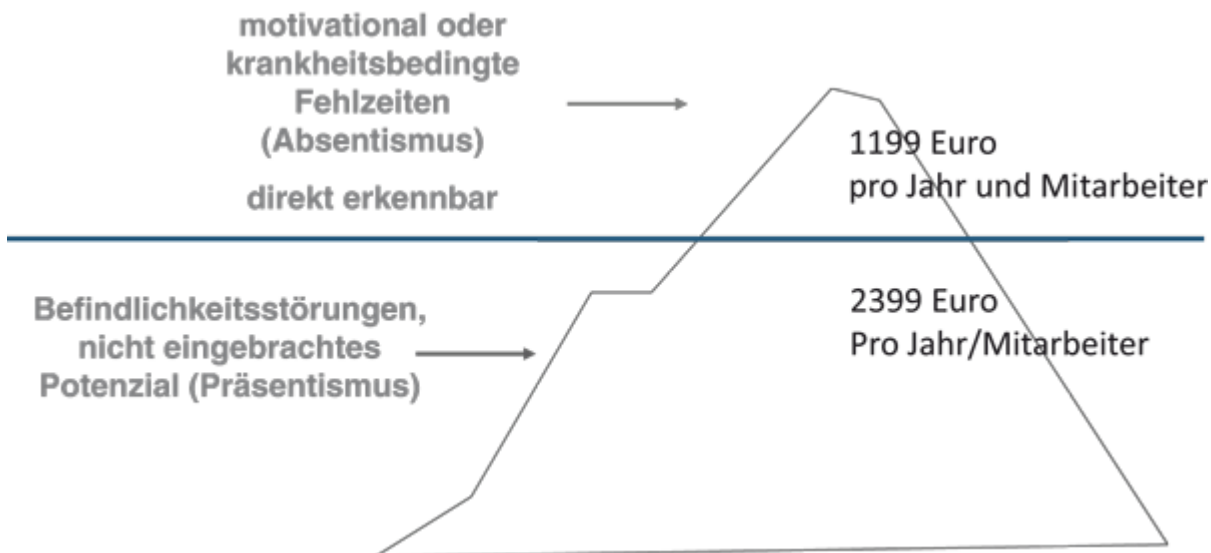
Die Folgen der Missachtung von Entspannung sind mangelnde Produktivität, Unausgeglichenheit, Konzentrations- und Kreativitätsverlust, gesteigerte Stresshormon-Produktion sowie erhöhte Unfallgefahr. Stress spielt in der heutigen, leistungsorientierten Gesellschaft eine immer größer werdende Rolle. Viele Menschen fühlen sich den Anforderungen, die an sie gestellt werden, nicht mehr gewachsen und haben dadurch einen erhöhten Stressindex. Die Folgen wie (Arbeits-)Unfälle, Burn-out, steigende Fehlzeiten usw. sind hinreichend bekannt.

Psychische Erkrankungen rangieren in der Häufigkeit der Fehltage an vierter Stelle, Stress ist hier der häufigste Auslöser. Viele gestresste Menschen haben 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.

Aber nicht nur Fehlen durch Krankheit, sondern auch Präsentismus (der Mitarbeiter ist anwesend, aber nicht oder nur bedingt leistungsfähig) verursachen erhebliche Kosten im Unternehmen. Entspannungsmöglichkeiten im Unternehmen bieten hier die Möglichkeit, auf Dauer bessere Leistungen zu bringen, um langfristig Krankheiten oder gar Burn-out vorzubeugen.

Im Rahmen einer Studie hat eine große Unternehmensberatung Kosten in Höhe von 2.400 EUR pro Jahr errechnet, die einem Unternehmen durch Mitarbeiter entstehen, die trotz Krankheit am Arbeitsplatz erscheinen. Kostenfaktoren waren hier eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Fehler und Unfälle. Damit verursachen sie doppelt so hohe Kosten wie kranke Beschäftigte, die zu Hause bleiben<sup>[1]</sup> (vgl. **Abb. 1**).

### Eisberg-Modell



**Abb. 1:** Eisberg-Modell – Kostenentwicklung bei Präsentismus und Absentismus

Zu einer gesunden Entspannung gehören 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.

## 1.2 Verantwortung des Arbeitgebers (HaufeIndex: 6555584)

Im Oktober 2013 wurde eine Präzisierung des Arbeitsschutzgesetzes veröffentlicht, mit der die Pflichten des Arbeitgebers auch im Hinblick auf die psychischen Belastungen im Unternehmen bewusst betont wurden. In § 4 Nr. 1 ArbSchG heißt es jetzt: "Die Arbeit ist so zu gestalten, dass eine Gefährdung für das Leben sowie die physische **und die psychische Gesundheit** möglichst vermieden und die verbleibende Gefährdung möglichst gering gehalten wird". Gemäß § 5 Abs. 3 Nr. 6 ArbSchG müssen bei Gefährdungsbeurteilung jetzt explizit auch Gefährdungen berücksichtigt werden, die sich durch "psychische Belastungen bei der Arbeit" ergeben.

Die Anpassung zielt darauf ab, das Bewusstsein der Arbeitgeber für psychische Belastungen am Arbeitsplatz zu schärfen. Bei der Durchführung der Gefährdungsbeurteilung sollte das Augenmerk auf die psychischen Belastungen gerichtet werden, um zunehmender Belastung, Überanstrengung und schlussendlich einem drohenden Burn-out vorzubeugen.

## 2 FAQ (HaufeIndex: 6555585)

### 1) Muss sich der Arbeitgeber um die Entspannung seiner Mitarbeiter kümmern?

Ja! Der Arbeitgeber ist gemäß § 4 Nr. 1 Arbeitsschutzgesetz für das physische und psychische Wohlergehen seiner Mitarbeiter verantwortlich und muss die psychischen Belastungen gemäß § 5 Abs. 3 Nr. 6 ArbSchG auch bei der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigen und ggf. Maßnahmen ergreifen.

### 2) Macht sich die für die Entspannung eingesetzte Arbeitszeit bezahlt?

Globalisierung, Kostensenkungsprogramme, Termindruck und die Tatsache, dass immer weniger Mitarbeiter immer mehr leisten müssen, erzeugen automatisch Druck und Anspannung beim Mitarbeiter. Krankheiten kostet die deutsche Wirtschaft inzwischen 75 Mrd. EUR jährlich, psychische Erkrankungen liegen dabei bereits an vierter Stelle. Entspannung kann hier präventiv entgegenwirken, dass es erst gar nicht zu diesen Erkrankungen kommt. Nicht zu unterschätzen ist an dieser Stelle noch der sog. Präsentismus, d. h. der Mitarbeiter ist anwesend, aber nicht oder nur bedingt leistungsfähig. Auch hier trägt Entspannung dazu bei, dass der Mitarbeiter bessere Leistungen bringen kann. Pausen sollen sowohl angeboten als auch genutzt werden. Mehrere kurze Pausen sind effektiver als weniger und längere Pausen.

### 3) Woran erkenne ich, dass meine Mitarbeiter gestresst sind?

Das lässt sich z. B. über eine mitarbeiterorientierte Gefährdungsbeurteilung feststellen, aber auch durch Mitarbeiterbefragungen und die Bearbeitung entsprechender Checklisten zum Thema Entspannung. Oft merkt man es aber auch einfach daran, dass der Mitarbeiter mehr Fehler macht.

### 4) Ich würde ja gerne, aber jeder sagt was anderes – wie kann ich denn zielgerichtet für meine Firma vorgehen?

Durch die mitarbeiterorientierte Gefährdungsbeurteilung lässt sich feststellen, ob Probleme im Unternehmen auftreten, welche das sind und welche Arbeitsplätze betroffen sind. Danach können zielgerichtet Maßnahmen entwickelt werden.

### 5) Welches Entspannungskonzept bringt am meisten?

Nicht jeder ist für jede Entspannungsmethode empfänglich. Daher sollten die Mitarbeiter individuell abgeholt werden. Am effizientesten ist es, den Mitarbeitern in z. B. einem Schnupper-Workshop einen Überblick über die möglichen Entspannungsmaßnahmen im Unternehmen zu geben und danach durch eine Befragung die Bedarfslage zu ergründen. Dadurch können dann gezielt individuelle Lösungen angegangen werden. Ganz wichtig für die regelmäßige Nutzung von Entspannungsmöglichkeiten im Unternehmen ist die Kommunikation. Je aufgeklärter die Mitarbeiter sind, sprich, je sicherer sie sein können, dass nicht hinter ihrem Rücken getuschelt wird ("der schläft während der Arbeit", obwohl er z. B. nur einen Powernap macht), desto eher werden die Angebote angenommen und genutzt. Durch eine gute Kommunikation des Themas wird die Kompetenz des einzelnen Mitarbeiters gestärkt und erweitert, denn letztendlich kommt Entspannung nicht nur dem Unternehmen, sondern auch ihm persönlich zugute.

### 6) Wo habe ich das beste Preis-Leistungsverhältnis?

Dies ist individuell verschieden und abhängig von den Mitarbeiterwünschen und dem Umfeld des Unternehmens. Setzen Sie auf jeden Fall auf bewährte und wissenschaftlich belegte Angebote und vermeiden Sie kurzfristige Aktionen. Wenn Sie ursachen- und mitarbeiterorientiert vorgehen und im Vorfeld zur Bedarfsanalyse eine mitarbeiterorientierte Gefährdungsbeurteilung am Arbeitsplatz machen, haben Sie die besten Voraussetzungen, um das Thema Entspannung im Unternehmen wirksam und nachhaltig anzugehen. Schlussendlich sollten die Entspannungsmöglichkeiten auch gut im Unternehmen kommuniziert werden, denn was nützt das beste, wissenschaftlich belegte Entspannungssystem, wenn es nicht genutzt wird.

**7) Können die Kosten bei der Steuer abgesetzt werden?**

Ja! Pro Mitarbeiter können 500 EUR jährlich für betriebliche Gesundheitsfördermaßnahmen steuerlich geltend gemacht werden.

**Autor/in**

- Annette Hock-Rackel, Brigachtal  
Betriebliches Gesundheitsmanagement und Büroorganisation