



Das Brainlight-Projekt untersucht den positiven Einfluss von Entspannungssystemen auf die psychische und physische Gesundheit. (Foto: Brainlight)

Umbrüche in der Arbeitswelt erfordern innovative Wege

Eine Tiefenentspannung fördert Vitalität und Produktivität

In stürmischen Zeiten ist man gut beraten, ausgetretene Pfade zu verlassen und neue Wege zu beschreiten. Wir erleben derzeit einen Umbruch in der Arbeitswelt, wie wir ihn seit der beginnenden Industrialisierung im 19. Jahrhundert nicht mehr erlebt haben. Wurde seiner Zeit die menschliche Hand gegen die Maschine ausgetauscht, so macht sich die Digitalisierung daran, das menschliche Gehirn zu ersetzen.

Derartige Umbrüche fordern den Menschen als Ganzes. Um auch den daraus resultierenden Stresslevel unter Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern abzufedern, bietet zum Beispiel die Brainlight GmbH aus Goldbach/Unterfranken in Kooperation mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (H-BRS) ein Projekt im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) für Unternehmen an. „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“ heißt das Projekt, das auf der wohlthuenden Kraft der Entspannung fußt und Entspannungssysteme zum Projektgegenstand hat.

BAuA-Studien zur Arbeitsbelastung
Grundlage für das Brainlight-Projekt ist eine Langzeit-Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

(BAuA) aus den Jahren 2006, 2012 und 2018. Dazu führte die BAuA eine Befragung von jeweils 17.000 abhängig Beschäftigten zur Arbeitsbelastung durch. Sie zeigt folgende Ergebnisse: 60 Prozent mussten 2018 häufig verschiedene Aufgaben gleichzeitig erledigen. Darüber hinaus wurden 46 Prozent regelmäßig bei ihren jeweiligen Tätigkeiten unterbrochen. Bereits in den Befragungen 2006 und 2012 hatten viele Mitarbeiter angegeben, dass sie wechselnde Tätigkeiten als Belastung empfinden.

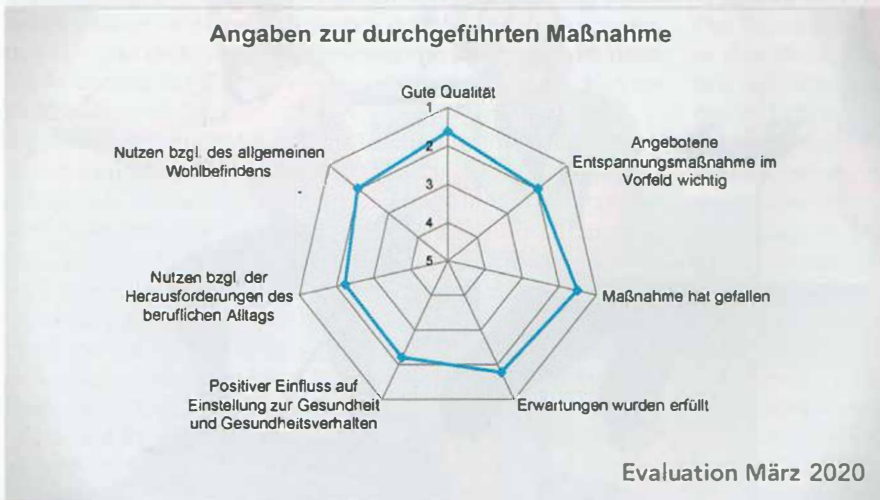
Beschäftigte, die sehr schnell arbeiten müssen, waren 2018 nur noch zu 34 Prozent unter den Befragten gegenüber 45 Prozent 2006. Außerdem hatten 2018 nur noch 48 Prozent einen sehr hohen Termin- und Leistungsdruck gegenüber 54 Prozent im Jahr 2006. Die Ergebnisse

zeigen eine konstant hohe Arbeitsintensität, die nur teilweise zurückgeht. Gründe dafür dürften in der voranschreitenden Automatisierung liegen, die in vielen Arbeitsbereichen zum Tragen kommt. Zudem empfinden immer mehr Beschäftigte eine hohe Arbeitsintensität als belastend.

BKK Gesundheitsreport 2019

Ganz aktuelle Zahlen liefert der Gesundheitsreport der Betriebskrankenkassen (BKK) des letzten Jahres. Gemessen am Vergleichszeitraum 2008 haben sich die Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen 2018 mehr als verdoppelt (+129,4 Prozent). Der Report weist ferner aus, dass im Jahr 2018 durchschnittlich 2,9 Arbeitsunfähigkeitstage auf mentale Erkrankungen zurückgehen. Damit liegt dieser Erkrankungsbereich nach den

Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“



Die Qualität der gesundheitsfördernden Wirksamkeit von Entspannungssystemen wird durch Evaluationen der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (H-BRS) ständig optimiert. (Abbildung: Brainlight)

Muskel-Skelett-Erkrankungen (23,8 Prozent) und den Atemwegserkrankungen (16,4 Prozent) mit 15,7 Prozent an dritter Stelle der insgesamt 18,5 Krankheitstage, die im Durchschnitt pro Beschäftigten ermittelt wurden.

Der hohe Anstieg geht zum einen auf eine verbesserte Diagnostik und Versorgung psychischer Erkrankungen zurück. Die breite Diskussion in der Öffentlichkeit hat eine Förderung der mentalen Gesundheit unter anderem durch die Initiative Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt (psyGA) nach sich gezogen. Auch die Brainlight GmbH ist mit ihrem Angebot für Unternehmen schon sehr erfolgreich.

Messbare Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Ziele des Projekts sind eine nachhaltige Sensibilisierung des Gesundheitsbewusstseins und eine Stärkung des Gesundheitsverhaltens unter den Teilnehmern. Ferner soll ein Instrument zur Messung von Einstellungsveränderungen beim Gesundheitsverhalten validiert werden. Erhebungsgegenstand sind die Tiefenentspannungssysteme der Brainlight GmbH. Die Ziele, die mit der Anwendung von Entspannungssystemen verknüpft werden, sind die Erlangung von geistigem Fokus bei gleichzeitiger körperlicher Regeneration. Außerdem soll ein positiver Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit sowie eine Steigerung der Leistungsfähigkeit messbar gemacht werden. Schließlich geht es auch um eine Stärkung der Resilienz gegenüber stressverursachenden

Belastungsfaktoren wie den belastenden Begleiterscheinungen der Digitalisierung. Unternehmen mit einer Größe von mindestens 10 Mitarbeitern sind eingeladen, an dem Projekt teilzunehmen. Dafür werden Tiefenentspannungssysteme im jeweiligen Unternehmen bereitgestellt. Nach einer Einführung verpflichteten sich die Studienteilnehmer, das System mindestens einmal pro Woche zu nutzen. Das Tiefenentspannungssystem relaxt durch Licht- und Tonimpulse via Visualisierungsbrille und Kopfhörer. Außerdem erhalten Anwender eine im Funktionsumfang des Systems integrierte Shiatsu-Massage.

Fluch und Segen der Digitalisierung

Die Ergebnisse einer Studie der Uni Augsburg aus dem Jahr 2019 bestätigte die positive Wirkung des Brainlight-Projekts auf den Gesundheitszustand der Probanden. Befragt wurden darin repräsentativ mehr als 5.000 Erwerbstätige in Deutschland. Ziel der vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Studie „PräDiTec - Prävention für sicheres und gesundes Arbeiten mit digitalen Technologien“ war es, herauszufinden, wie die Digitalisierung Arbeitsplätze in Bezug auf ihr Anforderungsprofil verändert. Berücksichtigt wurden dabei technische Aspekte als auch Formen von Zusammenarbeit. Ferner ging es um die Frage, ob digitale Belastungen die ohnehin vorhandenen Stressfaktoren am Arbeitsplatz ergänzen oder ablösen. Zwölf verschiedene Belastungsfaktoren bei der Arbeit mit digitalen Technologien und Medien konnten durch

die Erhebung identifiziert werden. Dazu gehört unter anderem die Omnipräsenz, das Gefühl der ständigen Erreichbarkeit und einer kürzeren Reaktionszeit durch das Auflösen der Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben.

Beachtenswert ist, dass jeder dritte Befragte mindestens einem der Belastungsfaktoren stark bis sehr stark ausgesetzt ist. Nahezu jeder fünfte nimmt aufgrund eines Belastungsfaktors sehr starken digitalen Stress wahr. Die Folgen sind Erschöpfung, Gereiztheit, psychische Beeinträchtigungen aber auch Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems. Weitere Konsequenzen können eine Unzufriedenheit mit der Arbeitsstelle und eine verminderte Leistungsfähigkeit sein.

Doch organisationale und soziale Faktoren können digitalem Stress am Arbeitsplatz entgegenwirken. Dazu kann beispielsweise ein erweiterter Handlungsspielraum hinsichtlich arbeitsrelevanter Entscheidungen oder eine gute Beziehung zu Vorgesetzten gehören. Ein weiterer Weg, die zu hinterfragenden Folgeerscheinungen digitalen Stresses abzufedern, sind geeignete Maßnahmen im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Hier spielen Faktoren, wie eine gesunde, ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung, ein gesunder Bewegungsrhythmus und Entspannung, beispielsweise herbeigeführt durch Meditation, Yoga, progressive Muskelentspannung oder einem Tiefenentspannungssystem eine Rolle.

Evaluation durch die H-BRS

Bereits 112 Unternehmen mit 2.994 Mitarbeiter haben seit Beginn des Projekts vor vier Jahren daran teilgenommen. Die aktuelle Evaluation der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (H-BRS) vom März 2020 weist aus, dass rund 85 Prozent der Teilnehmer positiv in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem Gesundheitsverhalten beeinflusst wurden. Außerdem verspüren mehr als 85 Prozent einen Nutzen der Maßnahme für die Bewältigung der Herausforderungen im beruflichen Alltag. Auch physisch und psychisch wirkte die Teilnahme: Eine Verbesserung der körperlichen Arbeitsfähigkeit war bei circa 75 Prozent der Teilnehmer spürbar. Darüber hinaus bestätigten mehr als 80 Prozent eine Verbesserung der psychischen Arbeitsfähigkeit. Daraus resultiert, dass circa 90 Prozent der Teilnehmer sich nach der Maßnahme sowohl körperlich als auch psychisch viel wohler fühlen.

Autor: Jost Sagasser,
Leiter Unternehmenskommunikation
der Brainlight GmbH