

health@work

MAGAZIN FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

KULTUR

Gesundheit
individuell

FÜHRUNG

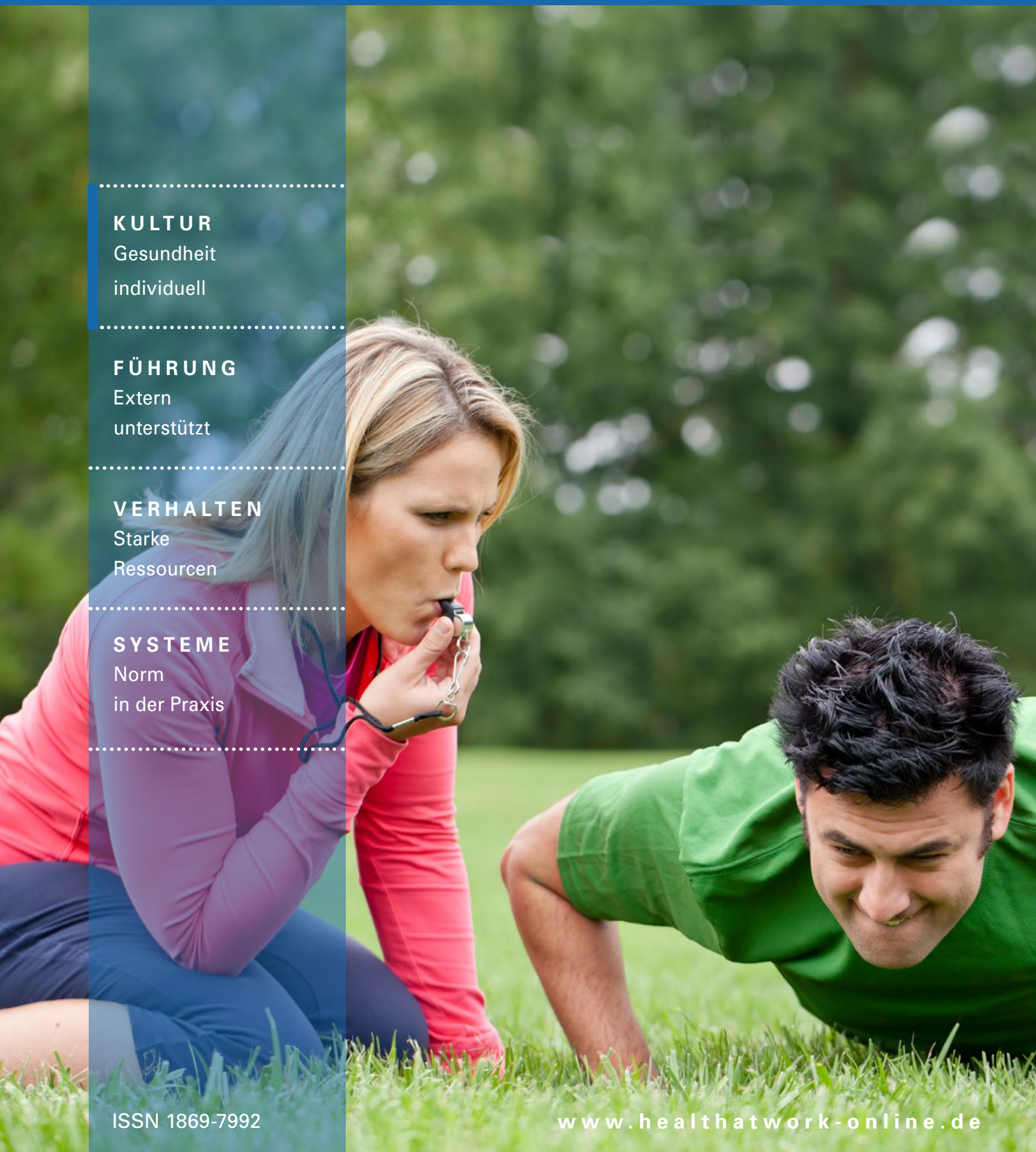
Extern
unterstützt

VERHALTEN

Starke
Ressourcen

SYSTEME

Norm
in der Praxis





Handeln gegen Stress



Angst, Stress, Burnout, Depression: Seelische Erkrankungen zeigen alarmierende Zuwachszahlen. Innerhalb von nur einer Generation haben sich die Fehlzeiten aufgrund psychischer Belastungen verfünffacht. Bereits seit 1996 sind sie die Hauptursache für vorzeitige Berentungen. Heute erfolgen über 40 Prozent der Frühpensionierungen in Deutschland aufgrund psychischer Probleme. Das entspricht rund 75.000 Einzelfällen mit einem Durchschnittsalter von 49 Jahren. Für die betroffenen Menschen bedeutet es großes Leid, für die Unternehmen ist es mit immensen Kosten verbunden.

Doch wer ist schuld an dieser Entwicklung? Sind es die Strukturen, die „unmenschliche“ Organisation, die nur auf Effizienz ausgerichtet ist? Sind es gesellschaftliche Umbrüche? Oder sind es mangelnde Fertigkeiten der Individuen, die mit den veränderten Anforderungen nicht zurecht kommen? Unter Ex-

perten herrscht Einigkeit darüber, dass es sich hier um ein multifaktorielles Problem handelt. So hängt beispielsweise die Entstehung von Burnout einerseits von der ganz persönlichen Stressreaktion des Einzelnen ab. Forschungsergebnisse zeigen aber auch, dass für die Anzahl aller Burnout-Fälle in einem Unternehmen Organisationsvariablen wie der Führungsstil oder die Art der Zusammenarbeit ausschlaggebend sind.

Stressoren entschärfen

Durch gezielte Trainings ist es möglich, die Psyche der Mitarbeiter zu stärken und damit Erkrankungen wie Burnout zu vermeiden. Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist ein psychologisches Programm, das zunehmend auch im betrieblichen Umfeld zum Einsatz kommt. Hierbei handelt es sich um eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie, die sich bei vielen

psychischen Erkrankungen als äußerst effektiv erwiesen hat.

Im Gegensatz zu den meisten anderen psychotherapeutischen Verfahren geht es bei ACT nicht darum, einzelne psychische Störungen wie eine Depression oder eine Angsterkrankung zu beseitigen. Das Ziel der Intervention ist immer, die Handlungsfähigkeit und Flexibilität der Menschen insgesamt zu vergrößern und sie damit in die Lage zu versetzen, auch unter schwierigen Bedingungen in Übereinstimmung mit sich selbst und den eigenen Werten zu handeln. Dabei spielt Achtsamkeit im Umgang mit hemmenden Gedanken und unangenehmen Gefühlen eine entscheidende Rolle. Die Teilnehmer am ACT-Training lernen verschiedene Techniken, um solche inneren Stressoren zu entschärfen und so Kraft freizusetzen für das, was wirklich im Leben zählt. Dadurch entsteht ein Gefühl der Autonomie und Selbstwirksamkeit, das diesen Lernprozess immer weiter verstärkt und vorantreibt.

Wirksamkeit belegt

Die Psychologen Frank Bond und Paul Flaxman haben bereits im Jahr 2000 untersucht, wie sich ein ACT-basiertes Training auf Stress, psychische Belastung und seelische Widerstandskraft auswirkt. Die Ergebnisse ihrer Studien sind überzeugend. Die Forscher wiesen nach, dass bereits ein ACT-Training im Umfang von lediglich drei mal drei Stunden den wahrgenommenen Stress deutlich reduziert, die seelische Gesundheit insgesamt verbessert, die Leistungsfähigkeit und Flexibilität nachhaltig erhöht und sich letztendlich in geringeren Fehlzeiten niederschlägt.

Resiliente Menschen, resiliente Teams

Dabei ist das Grundprinzip von ACT ganz einfach: Es geht darum, Klarheit über die eigenen Werte zu schaffen und mit inneren Bar-

”

ACT bietet über die Therapie hinaus eine wissenschaftlich fundierte Methodik für unterschiedliche Maßnahmen wie Resilienztrainings, Einzelcoachings oder Workshops zur Teamentwicklung.

Michael Waadt,
Geschäftsführer insas
Institut für Arbeit und seelische
Gesundheit, München



rieren achtsam umzugehen. Das Spannende ist, dass diese Formel nicht nur auf Individuen, sondern auch auf Teams und Organisationen angewendet werden kann. Denn genau diese Faktoren sind es, die dafür sorgen, dass Gruppen nach innen homogen sind und nach außen flexibel auf Störungen reagieren, ohne ihre Richtung zu verlieren.

Derzeit wird in einem weltweiten Forschungsprojekt untersucht, wie diese resilienzbildenden Mechanismen genau funktionieren.

In Deutschland ist das insas-Institut Vorreiter bei der Anwendung von ACT im betrieblichen Umfeld. Das Institut bietet derzeit Module zur Führungskräfteentwicklung, Trainings für Mitarbeiter und Workshops zur Teambildung an. *red*