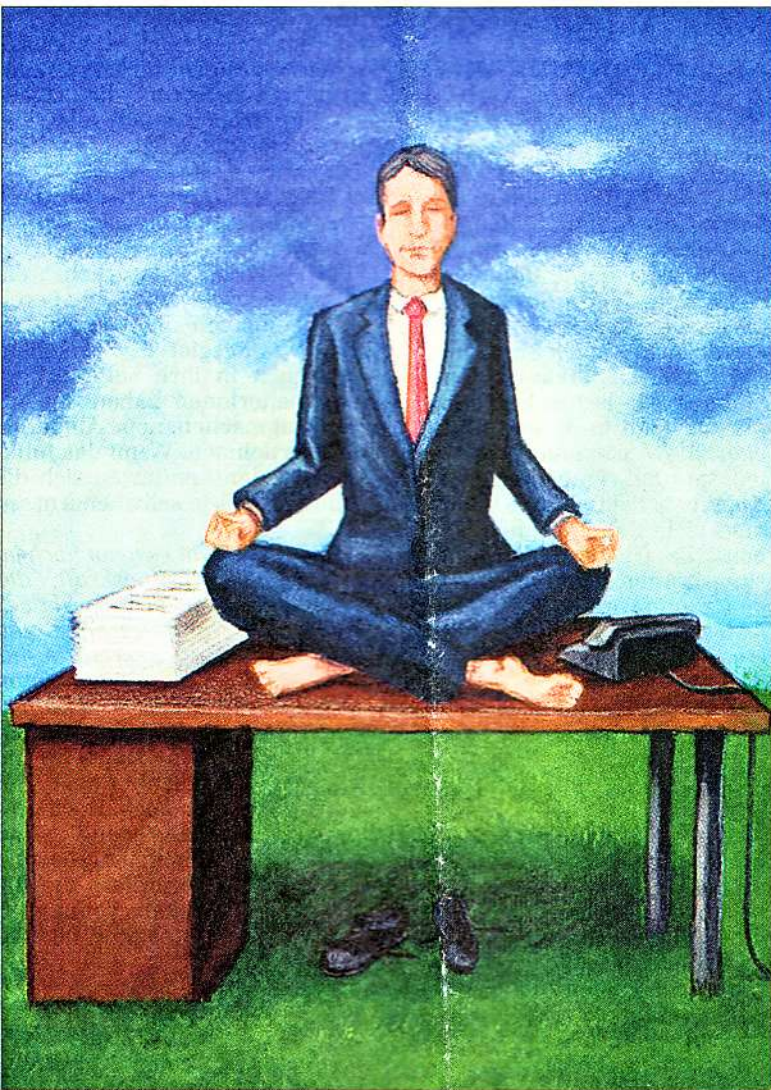




Entspannen Sie sich



Einfach mal abschalten: Wer im Arbeitsalltag viel Streß hat, sollte sich Entspannungspausen gönnen. ILLUSTRATION: F. SCHMIDT / SEDWORKS

Der Streß nimmt zu. Atemtechniken, Yoga und autogenes Training helfen.

Manuela Keil

Konflikte und Ängste am Arbeitsplatz, ein steigendes Arbeitspensum besonders für Führungskräfte, ständige Verfügbarkeit durch Handy und Online-Kommunikation setzen Berufstätige heute unter Druck. In einer repräsentativen Umfrage unter deutschen Führungskräften klagte ein Fünftel der Befragten über direkte Streßfolgen, die sogenannten psychovegetativen Störungen. Nach Aussage des Diplom-Psychologen Frank Meiners von der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) ist die Krankenstandsquote in Deutschland zwar rückläufig, doch wird eine stetige Zunahme psychischer Erkrankungen festgestellt. Dazu sagt Arbeitsmediziner und Präsidiumsmitglied des Betriebsärzterverbands Dr. Mathias Dietrich: „Die Arbeitsverdichtung und -beschleunigung ist flächendeckend bis in die öffentliche Verwaltung gestiegen. Das bedeutet eine Belastung, und es fehlen Kompensationsmöglichkeiten.“

Nach einer Studie des Forsa-Instituts meinen 19 Prozent der befragten Erwerbstätigen, daß die gesundheitlichen Belastungen durch Angst und Streß am Arbeitsplatz in den vergangenen drei Jahren deutlich stärker geworden sind. DAK-Experte Frank Meiners rät: „Entspannungstechniken, Sport und Bewegung sind der beste Weg, um gesundheitliche Belastungen am Arbeitsplatz aktiv abzubauen. Dafür sollte sich jeder Arbeitnehmer Zeit nehmen.“

Vermeehrt bieten Unternehmen deshalb heute Programme an, die dabei helfen, Streß abzubauen: durch Bewegung, Sport, bessere Ernährung und Entspannung. Beim Hamburger Otto Versand setzt man direkt am Arbeitsplatz an. In den Callcentern gibt es

Workshops mit dem Betriebsarzt zum Thema psychische Belastung. Aber: Wenn der Mitarbeiter nicht bereit ist, etwas für seine Gesundheit zu tun, nützen auch die besten Firmenangebote nichts, sagt Marc Lenze, Geschäftsführer des Instituts für gesundheitliche Prävention in Münster.

Die Diplom-Psychologin Denise Leifert arbeitet seit fünf Jahren in der „Gesellschaft für Angewandte Psychologie“. Sie hält Seminare zu den Themen Arbeitssicherheit und Gesundheitsförderung und berät Firmen zu diesen Themen. In ihren Entspannungseminaren bietet Leifert verschiedene Methoden für den Arbeitsalltag an. Außer Atemtechniken und Aktivpausen im Arbeitsalltag ist vor allem die progressive Muskelentspannung eine probate Methode. Diese Technik geht auf den amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen zurück. Das Prinzip ist ein abwechselndes Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen. Auf diese Weise lernt man den Effekt der Entspannung kennen und kann ihn selbst im Alltag bewußt herbeiführen.

Weitere Techniken sind Yoga, Meditation, autogenes Training und asiatische Entspannungsmethoden wie Zen, Tai-Chi und Qigong. Die meisten dieser Kurse werden von den Krankenkassen bezahlt. Arbeitsmediziner Dietrich: „Gerade Yoga und autogenes Training muß man jedoch korrekt machen und bei einem Lehrer oder Trainer richtig erlernen.“ Alle Entspannungstechniken erhöhen die Belastbarkeit, verbessern psychosomatische Beschwerden und versorgen den Körper mit Sauerstoff und dadurch mit mehr Energie. Entspannungsmethoden versetzen den Körper in einen Ruhezustand mit vermindertem Energieverbrauch, wodurch sich Erregung und Angst verringern. Wie Bewegung sind auch Entspannungstechniken sowohl langfristig als auch bei akutem Streß nützlich.

■ Lesen Sie nächsten Sonnabend: Besser über 40 - Teil 3 Work-Life-Balance

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN LERNEN

„Besser über 40. Flexibel und gesund im Job bleiben“ ist eine Seminarreihe für Berufstätige, veranstaltet von der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) und dem Institut für Weiterbildung an der HWP. Im Seminar „Total entspannt!“ zeigt die Diplom-Psychologin Denise Leifert Metho-

den, die im Arbeitsalltag anwendbar sind: autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Aktivpausen und Atemtechniken.

Kosten: 60 Euro; DAK-Versicherte zahlen 12 Euro.

Termine: 30. April oder 3. September, jeweils von 10 bis 17 Uhr.

Anmeldung: Info-Hot-

line (040) 428 38 64 69, Fax (040) 428 38 64 79. Den Auftakt zur Seminarreihe bildet das **Expertenforum** am 19. April ab 18 Uhr in der HWP (Von-Melle-Park 9). Fachleute diskutieren über Gesundheit im Job. Anmeldung: Tel. (040) 401 883-31. Die Teilnahme ist kostenlos. (kei)