

NEWS

TIPP

1

KOMPETENZ
VERMITTELN**Frage:** Wie kann man einem Burnout schon im Vorfeld entgegenwirken?**Antwort:** Durch Erfahrungsorientiertes Lernen, bei dem Basis- sowie soziale Kompetenzen nachhaltig vermittelt werden.

AUSBRENNEN FÜR DEN WOHLSTAND?

■ Mehr als 80 Prozent der Menschen arbeiten heute überwiegend mit Menschen zusammen. Leistungsdruck, schnelle Änderungen im beruflichen Umfeld sowie die Bedingungen einer Multioptionsgesellschaft sind die Folge und fordern gesundheitlichen Tribut, Stressfolgeerkrankungen und psychischen Erkrankungen wie Depressionen nehmen zu. Immer häufiger stellen Mediziner die Diagnose Burnout. „Burnout ist ein umgangssprachlicher Begriff für einen totalen körperlich-seelisch-geistigen Zusammenbruch der „Systemkonzeption Mensch“ aufgrund überwiegend beruflicher Probleme“, so Prof. Dr. med. Kilian Mehl von der internistisch-psychosomatischen Klinik Wollmarshöhe. Seit Jahren schon beschäftigt sich der Mediziner und Psychotherapeut mit psychosozialen, beruflichen und gesellschaftli-



Prof. Dr. med. Kilian W. Mehl, Arzt und Psychotherapeut, leitet die internistisch-psychosomatische Privatklinik Wollmarshöhe sowie ein Seminarzentrum, das sich mit Team-, Prozess- und Persönlichkeitsentwicklung von Menschen beschäftigt.

chen krank- oder auch gesundmachenden Faktoren.

Stärkung und Schulungen zur Prävention

„Wir Mediziner können uns nicht damit begnügen, auf schwer krank gewordene Menschen zu warten. Wir haben

auch eine Verpflichtung, im Vorfeld der Erkrankungen Stellung zu psychosozialen Ursachen und präventiven Möglichkeiten zu nehmen.“ Dr. Kilian Mehl glaubt nicht nur an Behandlungs-, sondern auch an Handlungsbedarf. „Die Menschen brauchen Stärkung und Schulungen in Basiskompetenzen wie Urteils- und Entscheidungskraft, Zielstrebigkeit und Durchsetzungsvermögen, Frustrations- und Stresstoleranz.“ Auch Widersprüche muss man in einer Multioptionsgesellschaft aushalten können. Dazu sind soziale Kompetenzen wie Konflikt- und Konsensfähigkeit, gegenseitiges Wertschätzungsverhalten und Vertrauen unbedingt erforderlich.

Gesundheitserhaltende Kompetenzen

Dr. Mehl: „In einer doch relativ komfortablen Gesellschaft,

die Anspruchsdenken fördert, versanden diese Kompetenzen, aber sie sind geradezu lebenswichtig und gesundheitserhaltend in einer „Höher-Schneller-Weiter-Gesellschaft.“ Mehl suchte nach Antworten zur Prävention und Persönlichkeitsentwicklung von Menschen. Gemeinsam mit seinen Partnern Charly Siegl und Werner Vetter gründete er das Institut für erfahrungsorientiertes Lernen und erfahrungsorientierte Therapie.

Erfahrung prägt nachhaltig

In ihrem Institut entwickeln Mehl, Siegl und Vetter Schulungsgänge für Gesundheitscoaches sowie Bausteine für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Da sie überzeugt sind, dass die eigene Erfahrung mit Körper, Seele und Geist besonders nachhaltig prägt, erarbeiteten sie Methoden, Men-

schen selbst handeln zu lassen. „Eine eigene Studie mit 247 Teilnehmern sowie auch Ergebnisse aus der Hirnforschung geben uns Recht“, so Mehl. „Wenn Menschen sich im Tun selbst kennen lernen und neue Verhaltensmuster erproben, sitzt das Neue fest verankert im limbischen System, wo es mit nachhaltigem Effekt Wurzeln schlägt! Im betrieblichen Gesundheitsmanagement, insbesondere auch für Führungskräfte und Entscheider, ist dies immanant wichtig.“ Erfahrungsorientiertes Training sollte dabei kein einmaliger Event sein, sondern zum Prozess innerhalb der Firmenkultur werden, zum Wohle aller. Dr. Mehl: „Das Betriebsklima hat entscheidenden Einfluss auf Gesundheit und Krankheit der Mitarbeiter.“

MIRIAM RAUH

redaktion.de@mediaplanet

SW/M

Stadtwerke München

Reden hilft!

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bedeutet für die Stadtwerke München (SWM) mehr als nur Gesundheitsförderung, der ganzheitliche Ansatz geht weit über die Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung hinaus. Neben verhaltens- und verhältnisorientierten Maßnahmen spielt Kommunikation für die Wirksamkeit von BGM Projekten eine entscheidende Rolle. Fester Bestandteil aller BGM Projekte der SWM ist deshalb die Arbeit in Gesundheitszirkeln, in denen Probleme im Dialog benannt, bearbeitet und gelöst werden.

Kommunikation fördern

Ein Beispiel aus der Praxis: Im Jahr 2005 wurde in einem Bereich der SWM eine Neuorga-

Die Stadtwerke München sind eines der größten Energie- und Infrastrukturunternehmen Deutschlands. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der SWM richtet sich an rund 7.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit den unterschiedlichsten beruflichen und persönlichen Herausforderungen. Die ständige Weiterentwicklung eines ganzheitlichen BGM hat bei den SWM seit 1999 Tradition.

nisation durchgeführt. Man legte zwei getrennte Bereiche zusammen und definierte neue Führungsverantwortlichkeiten. Vier Jahre später zeigte sich im Rahmen eines BGM Projekts, dass jeder der beiden Bereiche noch immer im alten System arbeitete. Die angestrebten Synergien waren nicht wirksam geworden, ein „Wir“ war nicht entstanden. Es fehlte Kommunikation. Erst

im Gesundheitszirkel konnte dies zur Sprache gebracht werden.

Psychische Gesundheit stärken

Im Dialog wurden Bewertungen und Muster sichtbar und brachten das Erlebte zum Ausdruck, ohne Schuldzuweisung: „Was denkt ihr, denken die anderen über euch?“ Aus dem Verständnis beider Seiten konnte eine Annäherung entwickelt werden. „Es geht darum, für den Dissens eine Sprache zu finden. Gesundheitszirkel geben Führungskräften und Mitarbeitern die Möglichkeit, miteinander sprechen zu lernen. Mittelfristig stärkt dies die psychische Gesundheit,“ so Angelika Grimm, Mitarbeiterin des Fachbereichs Betriebliches Gesundheitsmanage-

ment der SWM. „Die Mitarbeiter des einen Bereiches fühlten sich vernachlässigt, da sich die neue Führungskraft hauptsächlich in den Räumen des anderen Bereiches aufhielt.“ Der eine Bereich hatte den Eindruck, vom anderen überrumpelt worden zu sein und nichts zu gelten. Umgekehrt fühlte sich der andere Bereich auf der Gewinnerseite. Erst nachdem dies ausgesprochen war, entstand die Möglichkeit für gemeinsame Handlungen. Wie zum Beispiel dem regelmäßigen gemeinsamen Kaffeetrinken in der Früh.

ANZEIGE

