

Fit für den Job

Progressive Muskelentspannung im beruflichen Alltag

Rüdiger Standhardt

Entspannung ist Privatsache! Dies ist nach wie vor die gängige Überzeugung der meisten Menschen. In unserer Gesellschaft gilt es als normal, die Aufspaltung von Arbeit und Erholung zu leben. Tagsüber wird im Beruf angespannt gearbeitet, abends in der Freizeit darf man sich um sich selbst kümmern und sich entspannen. Edmund Jacobson war anderer Auffassung. Bereits 1970 widmete er ein ganzes Buch dem Thema, wie Manager lernen können, sich zu entspannen, damit sie sich besser um sich selbst und um die Menschen, die ihnen unterstellt sind, kümmern können.

Jacobson war seiner Zeit weit voraus, denn noch heute geistert in den Köpfen vieler Menschen – vor allem von Führungskräften – der Mythos, es sei möglich, acht, zehn und mehr Stunden ohne Pausen und achtsames Innehalten effektiv arbeiten zu können. Das Gegenteil ist der Fall: Wenn Sie wirklich effektiv arbeiten wollen, dann sind nicht nur Reden, Schreiben, Tun und Handeln wichtig, sondern in gleicher Weise auch Nicht-Tun, Entspannung, Stille und Innehalten. Diese Dimensionen werden in unserem Arbeitsalltag sehr vernachlässigt – Mittelmäßigkeit der Arbeitsergebnisse, wenig Kreativität und ein hoher Krankenstand sind die Folgen.

Erst durch das dynamische Wechselspiel von Anspannung und Entspannung entstehen kreative, innovative und nachhaltige Arbeitsergebnisse. Was für Jacobson selbstverständlich war, findet langsam Eingang in die moderne Führungskräfteliteratur – so schreibt Paul J. Kohtes: »Vielmehr sollten wir uns bewusst zeitliche Freiräume schaffen, in denen nichts geschieht, in denen wir Abstand zum Alltäglichen gewinnen – so können sich die Dinge in den anderen Zeiträumen umso intensiver und präziser entwickeln. ... Sie werden sehen: Die Arbeit geht leichter von der Hand und nimmt an Qualität zu, wenn die Schwingungen zwischen engagierter Zeit und Muße, zwischen Tun und Lassen in einen vernünftigen und angemessenen Rhythmus gebracht werden.«¹ Die Autoren Karl Kälin und Peter Muri werden noch deutlicher: »Kreativität setzt innere Ruhe und Stille voraus. Diese notwendige Stille ist vielen abhandengekommen. Andauernder Stress und die scheinbar unvermeidbare Hektik des Alltags verhindern das Entstehen tragfähiger neuer Ideen und Problemlösungsansätze. Es ist für jede Führungskraft von großer Wichtigkeit, dass er sich Freiräume der Ruhe – vor allem der inneren Stille – schafft, in denen neue, kreative und innovative Ideen langsam wachsen können.«²

Neben dem individuellen Stressmanagement, für das jeder in seiner Freizeit verantwortlich ist, benötigen wir für den beruflichen Alltag ein strukturelles Stressmanagement. Nur so ist es möglich, der Trennung von Aktivität und Innehalten nachhaltig entgegenzuwirken. Wir haben

die Vision, dass es in Zukunft selbstverständlich sein wird, in jedem Arbeitszusammenhang »Zeiten des Innehaltens« zu haben, in denen Menschen unter kompetenter Anleitung zur Ruhe kommen und sich entspannen können.³

2007 begannen wir, diese Vision in der Öffentlichen Verwaltung in Hessen umzusetzen. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung bilden wir seitdem Bedienstete aus den unterschiedlichen hessischen Dienststellen als Kursleitende für Progressive Muskelentspannung aus, die so in die Lage versetzt werden, ihre Kolleginnen und Kollegen während der Arbeitszeit in diesem achtsamkeitsbasierten Verfahren anzuleiten. Mittlerweile gehört die Multiplikatorenschulung in Progressiver Muskelentspannung zum festen Bestandteil der betrieblichen Weiterbildung in der Öffentlichen Verwaltung – über 150 Menschen wurden bis 2012 bereits ausgebildet.⁴

Eine von ihnen ist die Direktorin des Amtsgerichts Schwalmstadt Dr. Gudrun Labenski, die 2010 an der Multiplikatorenschulung teilnahm. Über ihre Erfahrungen mit der Implementierung der Gesundheitsarbeit durch Angebote in Progressiver Muskelentspannung am Amtsgericht Schwalmstadt berichtet sie folgendes:

Progressive Muskelentspannung als Element einer gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung: Hohe Krankenstände, psychische Erkrankungen, psychische Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Burnout und Boreout sind in einer beschleunigten Arbeitswelt zum Problem geworden. Die öffentliche Verwaltung ist hiervon nicht ausgenommen. Eine gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung muss darauf ausgerichtet sein, die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern. Dies sollte zunächst dadurch geschehen, dass psychische Fehlbelastungen der Mitarbeitenden z. B. durch Über- oder Unterforderung, mangelnde Anerkennung etc., möglichst vermieden werden, was jedoch nicht immer gelingen kann. Die Methode der Progressiven Muskelentspannung setzt hingegen unmittelbar bei den Betroffenen selbst an. Bei regelmäßiger Anwendung führt sie zu einem gelasseneren Umgang mit den sogenannten Stressoren, sie stärkt die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit des Einzelnen für seine Bedürfnisse. Die Progressive Muskelentspannung ist das wirkungsvollste und am besten erforschte Entspannungsverfahren und wird daher im Zusammenhang mit den oben angesprochenen psychischen Fehlbelastungen von Krankenkassen empfohlen. Die Entspannungsmethode der PME ist ein wichtiges Element im Rahmen einer gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung, denn sie bewirkt eine Verbesserung der Gesundheitssituation am Arbeitsplatz.

Konzept der Zentralen Fortbildung Hessen: Das Multiplikatoren-Konzept »Progressive Muskelentspannung« der Zentralen Fortbildung Hessen in Zusammenarbeit mit dem Giessener Forum sieht vor, Bedienstete aus verschiedenen Behörden zu Kursleitenden für Progressive Muskelentspannung auszubilden. Diese sollen dann in ihren jeweiligen Dienststellen für die Bediensteten Kurse in Progressiver Muskelentspannung durchführen. Das Konzept gewährleistet die Unabhängigkeit von externen Anbietern, eine nachhaltige Verbesserung des Gesundheitsschutzes und individuelle Lösungen, die den jeweiligen Bedingungen in den Behörden angepasst sind. Langfristig ist das Konzept der Multiplikatorenausbildung flexibler und vor allem kostengünstiger als die Beauftragung von externen Anbietern.

Projektziel: Ziel des Projekts war es, Progressive Muskelentspannung im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung als selbstverständlichen Bestandteil in den Büroalltag zu integrieren.

Projektverlauf: Das Projekt verlief in zwei Phasen, der Planungs- und Vorbereitungsphase sowie der Umsetzungsphase.

Die Planungs- und Vorbereitungsphase umfasste den Zeitraum Ende August bis Ende Oktober 2010. Wesentlicher Teil der Planungs- und Vorbereitungsphase war meine fünftägige Ausbildung zur Kursleiterin in »Progressiver Muskelentspannung«. Im Anschluss daran folgten die Planungen und Vorbereitungen zur Umsetzung des Gelernten innerhalb der Behörde.

Die Umsetzungsphase erstreckte sich über den Zeitraum Ende Oktober 2010 bis Mai 2011. In dieser Zeit hielt ich zwei PME-Kurse ab, an denen alle Bediensteten der Dienststelle teilnehmen konnten. Am Ende der 10-wöchigen Kurse erhielten die Teilnehmenden eine Teilnahmebestätigung, die auch zur Personalakte genommen wurde.

Das Projekt wurde durch zwei Supervisionstage im Dezember 2010 und im Mai 2011 begleitet.

Resonanz der Kursteilnehmerinnen: *Die Resonanz der Kursteilnehmerinnen war außerordentlich positiv. Im Rahmen einer Abschlussbesprechung wurden von den Teilnehmerinnen folgende Punkte hervorgehoben:*

Die PME eignet sich sehr gut für den Einsatz im Büroalltag, weil

*kein großer Aufwand erforderlich ist,
man sich nicht umziehen muss, nicht verschwitzt ist,
PME für jeden, ob jung oder alt, geeignet ist,
jeder die PME erlernen kann,
keine besonderen, z. B. körperlichen Voraussetzungen erforderlich sind,
der positive Effekt sofort spürbar wird,
PME gut in den Alltag zu integrieren ist,
PME keine Nebenwirkungen hat und ungefährlich ist,
PME weltanschaulich neutral ist.*

Wichtig ist nach Auffassung der Kursteilnehmerinnen, dass

*die PME in einer Gruppe durchgeführt wird,
ein fester Termin, z. B. einmal pro Woche, festgelegt wird,
gewährleistet ist, dass die Kursstunden ohne Störungen stattfinden,
die PME durch eine kompetente Kursleitung angeleitet wird.*

Projektergebnis: *Das Projektziel, die Progressive Muskelentspannung in den Büroalltag zu integrieren, ist gelungen. Die PME lässt sich hervorragend ohne größeren Aufwand in die Abläufe eines Gerichts integrieren. Persönlich bin ich davon überzeugt, dass sich die PME positiv auf die Gesundheit auswirkt. Bestätigt wird dies durch die ermutigenden Aussagen der Kursteilnehmenden bei uns und auch aus anderen Behörden.*

Ausblick: *Wegen der positiven Wirkungen habe ich vor, weitere Kurse zur Progressiven Muskelentspannung in unserer Dienststelle anzubieten.*

Ein Anfang ist gemacht! In der Öffentlichen Verwaltung in Hessen nehmen immer mehr Führungskräfte ihre Fürsorgepflicht ernst und setzen sich für aktive Gesundheitsförderung ein. Insbesondere diejenigen, die in unseren Seminaren die heilsame Kraft des Innehaltens und Entspannens erlebt haben, engagieren sich und ebnen den Weg für ein neues Verständnis vom Umgang mit Stress am Arbeitsplatz. Mit ihrer neuen Sichtweise, wie mit den alltäglichen Herausforderungen bewusster umgegangen werden kann, befürworten sie Zeiten und

manchmal auch Räume, in denen sie selbst und alle Bediensteten im Arbeitsalltag innehalten und entspannen können. Sie schaffen damit ein Feld, in dem es immer leichter wird, die Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen. In Zukunft werden sich nicht mehr diejenigen erklären müssen, die sich aktiv Zeit für Entspannung auch während der Arbeitszeit nehmen, sondern diejenigen, die sich im unbewussten pausenlosen Aktivismus verlieren.

(aus: Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt: *Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung*. Stuttgart: Klett-Cotta 2013 (vierte Auflage), S. 116-125)

Das Buch zur Progressiven Muskelentspannung



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt: *Die Kunst im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung*. Stuttgart: Klett-Cotta 2012, 7. Auflage 2000 mit einer Übungs-CD



Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de