

Dem Ganzen dienen

Eine behäbige, in die Jahre gekommene Belegschaft wird nicht unversehens zu einem schlagkräftigen Team aus lauter ausgeschlafenen-unternehmenslustigen Sportskanonen. Das aktivierende Zünglein an der Waage könnten externe Dienstleister sein, die mit Angeboten abseits des Üblichen punkten.



Ende Februar. Über dem Meer strahlt die Sonne, nachmittags um vier klettert das Thermometer auf 22 Grad Celsius. Irgendwo im Nationalpark „Sierra de las Nieves“, hoch über den Dächern der andalusischen Stadt Marbella, wischt sich Theodor Mailänder gerade den Schweiß von der Stirn. Der Karlsruher Unternehmer, der in seiner Firma 150 Mitarbeiter beschäftigt, streift zusammen mit seiner Frau und weiteren Unentwegten eine Woche lang kreuz und quer durch die famose Berglandschaft. Ohne etwas zu essen. „Um abzunehmen und klar im Kopf zu werden“, wie er sagt.

Die siebentägige Fastenwanderung hat auch die Lektorin Stefanie Besser vom Münchner Verlag Random House gebucht – zum wiederholten Mal. „Fasten“, warnt sie vor übertriebenem sportlichen Ehrgeiz, „ist ein Rieseneinschnitt im Körper und im seelischen Empfinden.“ Doch bei Rena Schölzhorn im Süden Spaniens sei man „in guten Händen“. Die Idee, Leute aus Deutschland nach Andalusien einzuladen, um mit ihnen durch eine spektakuläre Landschaft zu wandern und gleichzeitig zu fasten, kam Schölzhorn bei einem vergleichbaren Aufenthalt auf Mallorca. Die Kölner Innenarchitektin, die lange

ein Einrichtungsgeschäft in der Münchner Maxvorstadt betrieb, wollte ihrem Körper endlich mal wieder etwas Gutes tun.

Entschlacken in Andalusien

Doch die teuer bezahlte Reise erwies sich als Schlag ins Kontor: Konzeptlos und arrogant ließ der Veranstalter seine Kunden im Regen stehen. „Das kann ich besser“, urteilte Schölzhorn kurzerhand. Nur wenige Monate später standen die ersten eigenen Gäste auf der Matte. Einquartiert wurden sie zunächst in einem idyllisch gelegenen Berggasthof, wo kein Geringerer als Charles de Gaulle seine Memoiren schrieb. Ab November werden die Teilnehmer in einer etwas exklusiveren Herberge am Ortsrand Marbellas empfangen. „Näher am Meer zu wohnen“, räumt die zertifizierte Fastenbegleiterin Schölzhorn ein, „birgt auch das Risiko, dass sich der ein oder andere Teilnehmer morgens vielleicht nicht aufraffen kann.“

Motivationsprobleme dieser Art hemmen Mailänder nicht. Ihm ist es ein großes Bedürfnis, seinem Körper mindestens einmal im Jahr die Chance zu geben, sich von vielen Lastern zu befreien. Damit meint er nicht nur Alkohol oder übermä-

ßiges Essen. „Schnell vergisst man den beruflichen Alltag und entspannt herrlich ohne PC, Handy, Fernsehen und Zeitungen.“

Inzwischen hat Schölzhorn ein Team aus Ärzten, Heilpraktikern und Coaches um sich versammelt. So kann sie noch mehr auf einzelne Teilnehmer eingehen, sofern sich ein „Wehwehchen“ meldet oder Beratungsbedarf für Ernährung, Sport und private wie berufliche Sorgen besteht.

Auch Einzelmaßnahmen wirken

Während Schölzhorn mit ihrem Fastenwandern-Dienstleistungsangebot gerade erst in die dritte Saison startet, hat sich Claudia Engel mit ihren „mobilen Massagen“ im Rhein-Main-Gebiet bereits einen Namen gemacht. Die mobile Dienstleistung der im Taunus beheimateten Relax Company nimmt auch die Wiesbadener Niederlassung der Deutschen Post in Anspruch. „Viele Zusteller tun sich vor ihrem Dienstantritt etwas Gutes“, sagt die fürs Betriebliche Gesundheitsmanagement zuständige Mitarbeiterin, Sabine Barth. Durch einseitige Belastung seien viele Postboten hochgradig verspannt. Reihum kommen sie in den Genuss der Massagen, für die Engel ihre Therapie-

ten bereits um halb sechs in der Früh in die Stützpunkte schickt. Barth zufolge wurde zunächst einmal gründlich geprüft, ob die Gesundheitsdienstleistung aus fachlicher Einschätzung überhaupt praktiziert werden könne. Nachdem der Betriebsarzt sein Okay gegeben und der Betriebsrat sich einverstanden erklärt hatte, fehlte nur noch das Placet der Arbeitssicherheit. Ihre Vorgabe: Die Masseure bringen sämtliche Utensilien inklusive Liege ins Haus. Und um gesundheitlich heiklen Körperkontakt zu vermeiden, dürfen die Mitarbeiter nicht an nackter Haut massiert werden.

Auch wenn es sich um singuläre Maßnahmen handelt, hat die mobile Massage Barth zufolge viel Positives bewirkt: „Die Mitarbeiter freuen sich, dass die Post ihnen Aufmerksamkeit schenkt und sie nicht vergisst. Das ist mehr wert, als man auf den ersten Blick vielleicht erwarten kann.“

Entspannt durch Kleinstbewegungen

Über diese Erkenntnis sind die Kunden von Roswitha Ram-Devrient längst hinaus. Sie hat ihr „Baby“ bereits zu einer relativ bekannten Marke entwickelt. „Moving“ heißt das ebenso erfolgreiche wie simple Bewegungskonzept, das die Pharmazeutin vor gut zehn Jahren aus der Taufe hob und das inzwischen täglich von zigtausend Menschen in deutschen Betrieben praktiziert wird. Moving ist weit mehr als eine bloße Gymnastikeinheit. Dabei besteht sie lediglich aus vier „langsam und sanft“ auszuführenden Übungen, wie Ram-Devrient mit Nachdruck betont.

Dennoch: Viele erfolgversprechende Ansätze scheitern, weil Teilnehmer zwar die Übungen loben, aber mehrheitlich „voller Frust“ einräumen, nicht „am Ball bleiben zu können“. Daraus resultierte auch für Ram-Devrient die Erkenntnis, die Übung müsse „niederschwellig und leicht“ sein und „die Versagensspirale durchbrechen“.

Wie wissenschaftliche Studien zeigen, werden 93 Prozent aller Rückenprobleme durch Muskelverspannungen verursacht. Hier erweisen sich die vier Bewegungen als hochgradig effizient. Moving, heißt es, Sorge sofort für eine Lockerung verspannter Muskeln und sei deshalb sehr wohltuend bei Rückenproblemen aller Art. Praktiziert wird Moving auch bei der Sparkasse Leipzig, wo Mitarbeiter überwiegend einer sitzenden Tätigkeit nachgehen. 2012 nahmen rund 500 von ihnen freiwillig an einem dreiviertelstündigen Workshop teil, um sich in die Übung einführen zu lassen.

Eingebettet in ein Gesamtkonzept

„Viele treffen sich in der Mittagspause, um die Übungen gemeinsam zu absolvieren“, sagt die fürs Betriebliche Gesundheitsmanagement zuständige Psychologin, Ulrike Beckmann. Moving solle „Bewegungsanreize“ setzen. Dafür müsse sich niemand seiner banktypischen Kleidung entledigen. Als Mosaikstein fügt sich Moving nahtlos ein in jenen Teil des Gesundheitspro-



Beim Fastenwandern in Andalusien entschlacken Körper und Seele. Dafür können sich die Teilnehmer an solchen Ausblicken wie über die Meerenge von Gibraltar satt sehen.

gramms, der vor allem der Verhaltensprävention gilt.

Freilich setzt das Betriebliche Gesundheitsmanagement als Teil der Personalstrategie auch bei der Verhältnisprävention an. Denn wer nicht gleichzeitig Arbeitsumgebung, Organisation und Strukturen auf den Prüfstand stellt, wird im Interesse der Gesundheit wenig ausrichten. Mitarbeiterbefragungen, so Beckmann, lieferten hierzu wichtige Erkenntnisse. Auch dazu, welchen Einfluss etwa Führung auf die psychische wie körperliche Gesundheit der Mitarbeiter ausübt. „Leitende Angestellte in gesunder Führung, Kommunikation und einem wertschätzenden Umgang mit ihren Mitarbeitern weiterzuentwickeln“, betont Beckmann, „das ist nachhaltig.“

Damit bringt die BGM-Expertin der Sparkasse Leipzig einen zentralen Gedanken ins Spiel, der nach wie vor zu oft vernachlässigt wird: Gesundheitsangebote müssen eingebettet sein in ein Gesamtkonzept. Beliebbarkeit in der Auswahl und

Anwendung von gesundheitlich relevanten Trainings und Dienstleistungen dürfe nicht den Kurs bestimmen.

Motivationsverlust vermeiden

Vor dem „Gießkannen-Prinzip als Ressourcenkiller“ warnt auch Carsten Wittling, Geschäftsführer des Mainzer Gesundheitsdienstleisters RG Coaching und Moderator eines Forums auf dem Business-Portal Xing. Darunter zu verstehen sei das unorthodoxe Anbieten gesundheitsrelevanter Trends, die sich jedem Controlling und Nutzen entziehen und dazu führen, dass sich die Unternehmen wundern, „warum ihr Engagement in die Gesundheit von Mitarbeitern nicht das bringt, was angestrebt wurde.“

Dieser Irrweg schlägt sich Wittling zufolge in nackten Zahlen wider. Indikatoren für den verfehlten Nutzen sind demnach ein stark nachlassendes Interesse seitens der Mitarbeiter, eine gleichbleibende Fehlzeiten- und Fluktuationsquote oder sich hartnäckig wiederholende Fehler in der Arbeitsqualität. Konsequenz laut Wittling: „Unternehmen zahlen für Dienstleistungen, ohne einen nachhaltigen Nutzen zu generieren, und verlieren das Vertrauen in die Wirksamkeit eines guten Gesundheitsmanagements. Die Mitarbeiter wiederum verlieren das Vertrauen in die Ernsthaftigkeit des betrieblichen Engagements, was zu einer weiteren Wertedistanz zum Unternehmen führt.“

Mehr als Bewegung und Fasten

Unabhängig vom Ruf nach stärkerem betrieblichen Controlling und nach umfassenden BGM-Programmen baut Roswitha Ram-Devrient ihr Netzwerk von Moving-Trainern aus. „Meine Vision ist eine tägliche Rückenprävention für alle Menschen.“ Die Übung lindere unverzüglich nicht nur körperliche Beschwerden, sondern wirke sich auch unmittelbar auf das vegetative Nervensystem aus. So könne auch Stress positiv beeinflusst werden. Nicht minder optimistisch ist Fastenwandern-Expertin Schölzhorn, dass sie mit ihrem Konzept ins Betriebliche Gesundheitsmanagement vorstoßen kann. „Es geht nicht bloß um ein wenig Bewegung und Fasten. Viel wichtiger ist, wie sich die Teilnehmer entspannen, Körper und Geist durchlüften und so ihrer individuellen Stressregulation auf die Schliche kommen.“

Freilich ist damit längst keine „Wunderwaffe“ gegen die allergrößten Quälgeister gefunden: Übergewicht, mangelnde Bewegung, Stressanfälligkeit, nicht zuletzt Burn-out. Umgekehrt sollte man das Wirkpotenzial des Fastenwanderns nicht herunterspielen, vor allem nicht das Erlebnis in der Gruppe. Voraussetzung: Alle diskutieren munter, offen und angstfrei. „Wir hatten viel Spaß in der Gruppe“, bestätigt Fastenwanderin Besser. Unternehmer Mailänder appelliert an Firmen, es sei wirklich nicht schwierig, „eine Woche mit Gleichgesinnten zu fasten“. Das könnte sich positiv aufs Berufsleben auswirken. Dank Fastenwandern habe er mit seiner Gattin ein neues Verständnis für Sport entwickelt. Davon profitieren seine Mitarbeiter unmittelbar: Von 150 Angestellten hätten sich 40 an einem Stadtmarathon beteiligt, weitere 60 gingen von Mailänder bezuschusst regelmäßig ins Fitnessstudio. Mitarbeiter auch fürs Fastenwandern anzumelden, scheint der nächste logische Schritt zu sein.

Winfried Gertz, freier Journalist, München

Linktipps

Info

www.stepbystepfasten.de
www.relaxcompany.de
www.moving.de