

Handout: Natur-Kontemplation-Meditation - Draußen sein, um „draußen“ zu sein

Stressprävention von Führungskräften

1) Zielgruppe

Stress ist eine natürliche Reaktion auf äußere und innere Reize und Belastungen, kann Energiereserven mobilisieren und zu erhöhter Aufmerksamkeit führen (Hapke et al., 2013). Stehen Individuen jedoch dauerhaft zu hohen Anforderungen gegenüber, in denen keine ausreichenden Ressourcen zur Stressbewältigung vorhanden sind, kann es zu einer dauerhaften Überforderung kommen (Hapke et al., 2013).

Vor allem Führungskräfte haben stark mit dieser Problematik zu kämpfen. Die Studie der Techniker Krankenkasse „Bleib locker, Deutschland!“ ergab, dass sich acht von zehn Managern beruflich gestresst fühlen (Techniker Krankenkassen, 2013).

Chronischer Stress wird mit der Entstehung einer Vielzahl an Erkrankungen assoziiert. Sowohl degenerative Beschwerden, vor allem des Herz-Kreislauf-Systems, als auch psychische Auffälligkeiten und Störungen, wie Depressionen oder Angststörungen, werden auf den steigenden Stresspegel in der Gesellschaft zurückgeführt (Dungel, 2010). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärt Stress mittlerweile zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts und prognostiziert, dass Stress bis ins Jahr 2020 eine der Hauptursachen für Zivilisationskrankheiten darstellen wird (Gerber & Pühse, 2009). Darüber hinaus leiden Führungskräfte häufig, durch die die meist sitzenden Tätigkeiten an Bewegungsmangel, Kopfschmerzen, Verspannungen und muskulären Dysbalancen (Techniker Krankenkassen, 2013).

2) Ziele der Bewegungseinheit

Hauptziel des Bewegungsprogrammes soll die Stressreduktion und Förderung der Entspannung der Führungskräfte sein. Ein Teilziel ist dabei die Ablenkung von der konstanten gedanklichen Beschäftigung mit der Arbeit. Hierfür eignen sich Entspannungs- und Kontemplationsübungen in der Natur besonders, da bei diesen volle Konzentration nötig ist und sich der Fokus auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Umgebung um sich herum richtet, wobei keine Zeit für andere, negative Gedanken bleibt.

Die Natur bildet dabei einen besonderen Kontrast zu der regulären Arbeitswelt, die meist in Büroräumen stattfindet und kaum Raum für Natürlichkeit bietet. Die aktuelle Forschung zeigt, dass das Leben im urbanen Umfeld signifikant höhere Stresswerte bei den Bewohnern hervorruft (Park et al., 2007). Studien konnten mittlerweile nachweisen, dass das Laufen in Wäldern und sogar das Betrachten von Waldlandschaften zu niedrigeren Konzentrationen von Kortisol, niedrigeren Pulsraten, Blutdruck und Herzfrequenz, sowie gesteigerter Herzratenvariabilität führt (Park et al., 2007). Diese Ergebnisse lassen darauf schließen, dass der Wald eine therapeutische Wirkung auf die menschliche Gesundheit hat und den Körper wirkungsvoll entspannen kann, wodurch sich Waldlandschaften besonders für Führungskräfte als Ort der Erholung eignen.

Wichtig ist, dass den Führungskräften Ressourcen vermittelt werden, die ihnen helfen, besser mit der Belastung des Arbeitsalltags umgehen zu können und ihnen das Gefühl geben, das hohe Arbeitspensum bewältigen zu können. Deshalb ist es hilfreich, auch Übungen mitzugeben, die in der Freizeit oder sogar in Pausen im Büro durchgeführt werden können und eine Unterbrechung des langen Sitzens ermöglichen und ihnen sowohl eine Aktivierung, als auch eine Entspannung ermöglichen. Die in der Stunde gewählten Übungen können selbstständig und ohne Materialaufwand bei einem Spaziergang im Wald oder in einer anderen, naturnahen Umgebung durchgeführt werden. Die Führungskräfte sollen dazu angeregt werden, sich Zeit zu nehmen, um draußen zu sein, ohne ein besonderes Ziel zu haben und sich nur auf die Natur und den aktuellen Moment zu besinnen. Dies soll ihnen helfen, eine kleine Auszeit im stressbehafteten Alltag zu finden und neue Energie für den Job zu sammeln.

Ein weiteres Ziel könnte auch die Stärkung des Gruppengefühls und des Teamgeistes sein, das durch Partnerübungen gefördert wird. Das könnte Führungskräften helfen, für einen besseren und gemeinschaftlicheren Umgang mit ihren Mitarbeitern zu sorgen. Da die Zufriedenheit der Mitarbeiter von Führungskräften auch eine große Rolle für deren Arbeitsmotivation spielt, trägt dies damit auch langfristig zum Erfolg des Unternehmens bei (Mainka-Riedel, 2013).

3) Literatur

Dungel, A. (2010). *Sport als Mittel zur Stressprävention und Stressbewältigung*. München: GRIN Verlag.

Gerber, M. & Pühse, U. (2009). Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian Journal of Public Health*, 37, 801–819.

Hapke, U.; Maske, U. E.; Scheidt-Nave, C.; Bode, L.; Schlack, R. & Busch, M. A. (2013). Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt*, 56, 749-754.

Mainka-Riedel, M. (2013) Stressprävention – Wirksame Schutzfaktoren. In: *Stressmanagement - Stabil trotz Gegenwind*. Wiesbaden: Springer Gabler.

Park, B. J. et al. (2007). Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest): using salivary cortisol and cerebral activity as indicators. *Journal of Physiological Anthropology*, 26(2), 8-123.

Techniker Krankenkassen (2013). *Bleib locker, Deutschland! - TK-Studie zur Stresslage der Nation*. Zugriff am 27.05.2018 unter http://www.sucht-am-arbeitsplatz.de/fileadmin/user_upload/pdf/TK_Bleib_locker_Deutschland.pdf