



Wie Ernst ist es Ihnen / Ihrem Betrieb mit der Gesundheit?

- Anregungen zur Selbstreflexion -

Hand aufs Herz: Wie häufig sind Sie schon sich selbst gegenüber vertragsbrüchig geworden, weil Sie einen Vorsatz gefasst haben (zum Beispiel zum Thema Gesundheitsverhalten) und dann doch dem inneren Schweinehund unterlegen waren?

Man könnte meinen, das ist zutiefst menschlich (mir zumindest passiert es immer wieder, im Moment bevorzugt angesichts von Pringles Sour-Cream). Die typische Reaktion, wenn wir uns solcher „Vertragsbrüche“ bewusst werden: Selbstvorwürfe. Gedanken wie „Typisch ich! Mir fehlt halt das Durchhaltevermögen!“ Häufig gehen solche Gedanken einher mit Abwertungen. Und wenn wir ein ähnliches Verhalten an anderen beobachten, werten wir auch diese ab, interessanterweise, dann fühlen wir uns gleich nicht mehr so allein.

Man könnte ja auch denken: „Ups, diesem Menschen ist es wohl nicht so wichtig mit dem Abnehmen. Hat ja auch Vorteile, wenn man ein bisschen fülliger da steht. Die Haut wirkt frischer, zum Beispiel.“

Mit anderen Worten: Menschenfreundlicher ist der Versuch, Verständnis aufzubringen für die Entscheidung, derzeit andere Werte wichtiger zu finden als einen BMI von 25. Dieser Umgang mit Vertragsbrüchen ist deutlich selbstwertförderlicher – und damit gesünder – als Selbstvorwürfe.

Leben heißt Entscheiden.

Aus dieser Perspektive ist alles, was wir tun, eine Entscheidung. Wenn wir den Sport sausen lassen, weil wir es sonst nicht schaffen, unsere Präsentation für morgen früh fertig zu stellen, ist das eine Entscheidung. Und auch, wenn wir früher von der Arbeit verschwinden, weil wir sonst zu spät zur KiTa kommen. Oder wenn wir den Urlaub verschieben, weil das Projekt ohne uns verloren ist. Oder wenn wir nicht an der Betriebsfeier teilnehmen, weil das Laternenbasteln im Kindergarten uns wichtiger ist.

Sich klar zu machen, was einem wann wichtig ist, hilft dabei, sich in der Welt besser zurecht zu finden. Wir kommen weniger vom Weg ab, wenn wir unser Ziel klar vor Augen haben. Das gilt auch fürs Thema Gesundheit.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Das soll kein Vorwurf sein. Sondern umgekehrt: Ich finde, die Zeit der (Selbst-)Vorwürfe sollte irgendwann im Erwachsenenalter vorbei sein – schließlich können wir unser Leben in weiten Teilen selbst gestalten.



Mit Reinhard Sprenger gesprochen: „Die Entscheidung liegt bei dir.“ Wenn Sie finden, dass es für Sie besser ist, Ihre Präsentation für morgen fertig zu stellen, als zum Sport zu gehen, dann ist das völlig in Ordnung. Es heißt einfach: Sie entscheiden sich bewusst für die Arbeit und gegen den Sport, weil die Arbeit Ihnen aktuell wichtiger ist.

Problematisch würde es, wenn Sie Woche für Woche den Sport sausen lassen, jeweils mit derselben Begründung: Arbeit. Dann würden Ihre Taten Ihren Werten widersprechen. Dann wäre „Sport ist mir wichtig“ ein Lippenbekenntnis. Zumindest wäre dieser Wert schwächer in Ihnen verankert als „Arbeit ist mir wichtig(er)“.

Manches mag uns kurzfristig sinnvoll erscheinen, tut uns aber langfristig nicht gut (Alkohol trinken, Mehrarbeit / Überstunden, auf Sport verzichten, private Treffen absagen, Entspannungsübungen ausfallen lassen etc.

Häufig zeigt sich in solchen Konstellationen der klassische Widerspruch zwischen „dringenden“ und „wichtigen“ Aufgaben, den Sie sicher schon aus Zeitmanagement-Seminaren kennen: Was wirklich wichtig ist, ist selten dringend. Das Zusammensein mit Freuden oder der Familie – dafür scheint später noch genug Zeit zu sein; während die Präsentation für den Chef unbedingt jetzt fertig gestellt werden muss, also dringend ist.

Für unser langfristiges Lebensglück ist aber in den meisten Fällen der Chef relativ unwichtig (und für unsere Karriere ist vermutlich diese eine Präsentation morgen früh relativ unwichtig); die Zeit mit unseren Lieben hingegen bestimmt erfahrungsgemäß unser Glück deutlich stärker – sie ist es auch, die uns Erinnerungen beschert, an die wir noch auf dem Sterbebett denken werden. Ist sie also wichtiger?

Diese Entscheidung muss letztlich jeder Mensch selbst treffen. Klar ist aber Eines: Die Haltung bestimmt das Verhalten. Und wenn das Verhalten wieder und wieder der eigenen Haltung widerspricht, dann handeln wir entweder fremd-gesteuert (wollen wir das?) oder lügen uns selbst in die Tasche, weil unsere Haltung im Grunde längst eine ganz andere geworden ist.

Auch ein Betrieb kann durchaus gesundheitswidrige Entscheidungen treffen, die langfristig dennoch „gesund“ sind für das Unternehmen und für seine Mitarbeitenden.

Manches tut weh, aber wenn die Entscheidungen transparent gemacht werden, so dass sie für die Betroffenen nachvollziehbar werden, und wenn die langfristige Werte-Orientierung erhalten bleibt, tragen viele Beschäftigte diese Entscheidungen – z.B. Einsparungen oder Umstrukturierungen – mit. Und die Führungskräfte können die Entscheidungen auch leichter überzeugend vermitteln, wenn sie die Haltung dahinter verstehen und mit tragen.



Es vergrößert das Verständnis für gesundheitswidrige Entscheidungen im Betrieb, wenn wir uns vor Augen halten, dass wir selbst ebenfalls nicht immer „Helden der Gesundheit“ sind. Aus diesem Grund finden Sie hier ein paar Impulse zur Überprüfung, ob die bewusst gewählte Haltung und das auf täglichen Entscheidungen beruhende Verhalten beim Thema Gesundheit wirklich übereinstimmen.

Anregungen zur Reflexion:

A) für Sie selbst

- Wie wichtig ist Ihnen Ihre Gesundheit auf einer Skala von 1 bis 10?
- Wie viel tun Sie für Ihre Gesundheit (subjektiv gemessen) auf einer Skala von 1 bis 10?
- Wie zufrieden sind Sie mit dem Ausmaß dessen, was Sie für Ihre Gesundheit tun, auf einer Skala von 1 bis 10?
- Wie lange dauert es, bis Sie Ihre Silvestervorsätze über Bord werfen? Weniger oder mehr als 14 Tage?
- Woran könnte ein Außerirdischer, der allein Ihr Verhalten und nicht Ihre Gedanken kennt, sehen, dass Ihnen Ihre Gesundheit wichtig ist?

B) für Ihren Betrieb

- Gibt es bei Ihnen ein Unternehmensleitbild, in dem etwas vom Menschen als wichtigstem Kapital steht, während zugleich wesentliche Entscheidungen von rein wirtschaftlichen Überlegungen abhängig gemacht werden?
- Gibt es Seminare zur Work-Life-Balance, während gleichzeitig eine Rufbereitschaft rund um die Uhr erwartet wird? Oder eMails innerhalb von 24 Stunden beantwortet werden müssen (inoffiziell, versteht sich)?
- Versteht man unter „Veranstaltungen zur Gesundheit“ bei den höheren Führungskräften 3 Tage Wellness auf höchstem Niveau und bei den unteren Gehaltsklassen Seminare zur Fehlzeiten-Reduzierung?
- Müssen die unteren Lohngruppen in Ihrem Betrieb sogar um geringe Lohnerhöhungen kämpfen, während der Vorstand sich eine große Erhöhung seiner Bezüge bewilligt?
- Predigt die Firmenleitung Offenheit, verbittet sich aber kritische Rückmeldungen (unter 4 Augen, versteht sich – öffentliche negative Kritik darf sich jeder verbitten, von Politikern vielleicht einmal abgesehen)?
- Schreibt sich Ihr Unternehmen das Thema „Gesundheit“ groß auf die Fahnen, bevorzugt aber bei Überstunden eine Auszahlung gegenüber einem Freizeitausgleich?

Falls Ihnen bei der Kategorie „Betrieb“ Diskrepanzen aufgefallen sind, sei Ihnen der Artikel „Warum Werte und Widerstand zusammengehören“ empfohlen.