

(K)eine Angst im Job

Mit Ruhe und Bewegung gegen die Panik

Die Deutschen sind die Sorgenkinder Nummer eins in Europa. Das ist das Ergebnis der Studie "Challenges of Europe" der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK), die im Mai 2011 veröffentlicht wurde. Das Institut aus Nürnberg befragte 13.300 Verbraucher in mehreren europäischen Ländern. "Auffällig ist dieses Jahr, dass die Zahl der Sorgen, die genannt werden, praktisch explodiert", berichtet GfK-Geschäftsführer Prof. Dr. Raimund Wildner. Die Preis- und Kaufkraftentwicklung, politische und konjunkturelle Stabilität und Kriminalität zählen zu den größten Sorgen.

Doch das Thema Arbeitslosigkeit, das ist auch in der diesjährigen Untersuchung wieder die Angst, um die sich die Gedanken der Bundesbürger in erster Linie drehen. Und mit aktuell 39 Prozent belegt die Sorge um den eigenen Job sogar den Spitzenplatz auf der gesamteuropäischen Sorgenliste.

Die Ursachen für Angst im Arbeitsleben können sehr unterschiedlich sein. Die Sorge um den Arbeitsplatzverlust ist jedoch die häufigste Ursache, denn der Überlebenskampf am Arbeitsmarkt wird immer härter. War vor zehn bis 15 Jahren die Arbeitswelt noch recht überschau- und planbar, stehen die Menschen heute unter vermehrtem Arbeits- und Leistungsdruck. Steigende Anforderungen und erhöhte Flexibilität stressen. Werkschließungen, Kündigungen, Kurzarbeit und Kosteneinsparungen stehen auf der Tagesordnung. Positionen werden nicht mehr nachbesetzt, Löhne und Gehälter gekürzt. Und je höher die berufliche Position und je besser die Bezahlung ist, desto größer sind in der Regel auch die Sorgen darum.

Die Angst im Job gilt noch immer als ein Tabu.

Um nicht als "Schwächling" dazustehen und sich nichts anmerken zu lassen, sprechen Führungskräfte, Angestellte und Praktikanten vom Stress im Büro - aber in Wirklichkeit haben sie Angst. Angst zu versagen, Erwartungen nicht zu erfüllen, den eigenen und den Ansprüchen anderer nicht gerecht zu werden. Angst vor Konflikten, vor Fehlern und vor Neuem. Auch wer eine Aufgabe oder Situation nicht versteht und "schwimmt", der kann es leicht mit der Angst zu tun bekommen. Während sich Stress in vernünftigen Ausmaßen durchaus positiv auf Motivation und Leistung auswirken kann, sind ständige Angst und mangelndes Selbstvertrauen auf Dauer schädlich für Gesundheit und Karriere.

Wer nicht richtig mit seiner Angst umzugehen weiß und sie zu bekämpfen lernt, der kann daran erkranken. Dauert ein Angstzustand länger an, wird er chronisch. Betroffene reagieren dann zunehmend gereizt, nervös und schlafen schlecht. Man geht zwar gemeinhin davon aus, dass Schlafstörungen durch Angstzustände entstehen. Es kann aber auch umgekehrt sein: gerade von Menschen in führenden Positionen wird ein "Standby" fast rund um die Uhr erwartet. Da kann es sehr schnell zu Schlafmangel kommen, wenn das Mobiltelefon selbst auf dem Nachttisch keine Ruhe gibt.

Schließlich leiden Betroffene oftmals unter Depressionen oder einem Burn-out, dem seelischen "Ausgebrannt sein"; diese Erkrankungen haben sich zu regelrechten modernen Volkskrankheiten entwickelt. Ängste können darüber hinaus körperliche Symptome wie Herzrasen, Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden nach sich ziehen. Nimmt die körperliche Erschöpfung überhand, kann ein Infarkt die Folge sein.

Dennoch ist Angst grundsätzlich positiv.

Denn sie gehört zu den menschlichen Urinstinkten und ist ein wichtiges Warnsignal, das auf Gefahren aufmerksam macht und zur Flucht antreibt. Aber es gibt auch die negative Angst. Die, die lähmend wirkt und handlungsunfähig macht. Sie führt dazu, dass Konzentration und Leistungsfähigkeit abnehmen.

Der erste Schritt bei der Verarbeitung von Angst ist, diese zu realisieren und sie anzunehmen. Die eigene Krisensituation muss zunächst erkannt werden, um anschließend die Ursachen erforschen und den Kampf gegen das beklemmende Gefühl aufnehmen zu können. Bereits der Austausch kann helfen, das Gespräch mit den Kollegen. Daraus ergeben sich oft neue Sichtweisen, die förderlich sind. Allerdings ist das für viele Menschen ein Problem. Die Arbeitswelt verlangt Sachlichkeit und Emotionen haben da oft keinen Platz. Dabei braucht es oft nur einen, der sich öffnet, damit es mehreren besser geht.

Wichtig ist vor allem, aktiv zu werden - so wird die Angst zum Motor.

Und zwar in körperlicher, wie auch geistiger Hinsicht.

Angstgeplagte Menschen sollten versuchen, sich am Arbeitsplatz besser zu konzentrieren,

mehr für ihre Qualifikation zu tun und vielleicht eine Weiterbildung in Angriff nehmen. Auch sich auf eine gefürchtete Präsentation optimal vorzubereiten, hilft und steigert das Selbstwertgefühl. Das wiederum schafft Sicherheit und wirkt aufkommender Angst entgegen. Möglich ist auch, dass sich jemand, der sich in seinem Job fehl am Platz fühlt, mittelfristig eine neue Aufgabe sucht. Mut und Optimismus sind es, die bei solchen Vorhaben unterstützend wirken.

Um den Arbeitsstress dauerhaft bewältigen zu können, sollten bestimmte Entspannungsstrategien erlernt und regelmäßig angewendet werden. Im Zusammenspiel mit einer erworbenen Entspannungsfähigkeit wirkt körperliche Fitness gegen Angstsymptome. Muskelverspannungen, die eine ungesunde, "ängstliche" Körperhaltung oft hervorrufen, können mit den richtigen Sportübungen gelöst werden. Das richtige, fachkundig erstellte Trainingsprogramm kann den gesamten Organismus stärken und ein allgemeines Wohlfühlgefühl schaffen.

Und wer körperlich gesund und stark ist, der verfügt auch über das nötige Selbstbewusstsein, das Angst gar nicht erst aufkommen lässt.

Die qualifizierten Fachberater der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. können Betroffenen Hilfestellung für eine gesunde Lebensweise mit ausreichender Bewegung und bewussten Entspannungsphasen geben.

Selbstständige Gesundheitsberater setzen sich intensiv mit der individuellen Lebenslage ihrer Kunden auseinander. Sie filtern dabei Risikofaktoren in der Lebensweise heraus und lösen gesundheitliche Probleme mit dem Patienten zusammen. Dafür erstellen sie nicht nur optimale Trainingsprogramme, sie beraten ihre Klienten auch in Bezug auf eine vollwertige, ausgewogene Ernährung.

Ergänzende Methoden zum Stressabbau und zur Ruhefindung nach Feierabend lehren Entspannungspädagogen. Sie werden tätig in der eigenen Praxis, in Heil- und Ergotherapeutischen Praxen, Kinderarztpraxen, Selbsthilfegruppen, Kindergärten, Schulen, Kurkliniken, sie geben Mitarbeitertrainings in Firmen, Seminare in eigenen Veranstaltungsräumen oder Volkshochschulen. Dort geben die Pädagogen in Einzel- oder Gruppensitzungen Anleitungen zum Autogenen Training oder zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Diese Techniken zur Stressbewältigung sind leicht zu erlernen und können zuhause angewendet werden.

Die theoretischen und praktischen Kenntnisse der verschiedenen Entspannungsmethoden

erlangen ausgebildete freie Entspannungspädagogen bei der DGGP e. V. In einem jährlich wechselnden Fortbildungsprogramm werden ihnen die notwendigen medizinischen und psychologischen Grundlagen ihrer beratenden Tätigkeit vermittelt. Dazu kommen wichtige Bausteine der Methodik, Didaktik und Pädagogik, um Gruppen kompetent (an)leiten zu können.

Die DGGP e. V. mit Sitz in Wuppertal ist einer der größten deutschen Berufsverbände für freie Fachberatungsberufe im Gesundheitswesen. Hier können ausgebildete Ernährungsberater, Entspannungspädagogen, Gesundheitspädagogen und -berater Seminare und Vorträge besuchen und ihre fachlichen Kenntnisse vertiefen. Der Verband bietet seinen Mitgliedern ein Forum zur Kontaktknüpfung, zum gemeinsamen Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung in der Berufsausübung.

Die Fortbildungsmaßnahmen können von Absolventen aller Ausbildungsstätten für den Gesundheitsbereich wahrgenommen werden. Dabei gewährleisten die strengen Qualitätsrichtlinien der DGGP e. V. einen fachlich hohen Ausbildungsstandard.

Sämtliche Leistungen, die der Verband darüber hinaus anbietet, sind seinen Mitgliedern vorbehalten. Dazu zählen eine exklusive Telefonsprechstunde, umfangreiche Beratung zur Existenzgründung sowie die Unterstützung durch besonders gestaltete Werbematerialien. Eine Mitgliedschaft kann auf der Homepage des Vereins beantragt werden.

Weitere Informationen unter www.dggp.org.

Das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org