



Warum lohnt es sich für Unternehmen das Kohärenzgefühl der Beschäftigten zu fördern?

Kohärenzgefühl ist ein Gefühl für Stimmigkeit. Stimmigkeit bei der Arbeit - was heißt das? Meine Seminar- und Workshopteilnehmer/innen sagen "wenn es flutscht" oder "wenn ich im Flow bin" oder "alles gut zusammenspielt". Stimmigkeit hat also etwas mit Fließen und Verbindung zu tun. Im Vordergrund steht der Kooperationsgedanke und nicht der Konkurrenzgedanke.

Stimmig mit dem was wir tun, können wir uns nur fühlen, wenn wir das was wir tun sinnvoll finden, bedeutsam. Was ist an meiner Arbeit bedeutsam, sinnvoll? Was antworten Sie auf die Frage: „Warum arbeiten Sie?“ Natürlich um Geld zu verdienen. Arbeit ist ein Geschäft. Geld gegen Zeit und Energie. Nun ist dies tatsächlich nicht die Hauptmotivation oder zumindest nicht die einzige. In meinen Seminaren und Workshops höre ich von den Teilnehmenden, dass sie arbeiten, um ihre Fähigkeiten ins Leben zu bringen und die Welt, in der sie leben mit zu gestalten.

Ich bin immer wieder beeindruckt, mit welchem Engagement und Einsatz diese ihre Jobs machen. Und es sind nicht nur hoch bezahlte Führungskräfte, sondern Verwaltungssachbearbeiter/innen, Erzieher/innen, Putzfrauen, Pflegekräfte, Arbeiter im Klärwerk oder der Kanalisation, Kranführer bis zur promovierten akademischen Fachkraft. Was diese motiviert sich für ihre Arbeit einzusetzen, ist das Gefühl etwas Sinnvolles zu tun. Sie wissen um die Bedeutsamkeit ihrer Aufgabe für das Funktionieren des Gesamten und das nehmen sie wichtig. Und es ist wichtig!

Und sie werden krank, wenn die Gegebenheiten, die äußeren Umstände dazu beitragen, dass die Arbeitsbedingungen für sie nicht mehr verstehbar und handhabbar sind. Oft sind das überbürokratisierte Prozesse, z.B. die Dokumentationsaufgaben der Qualitätsmanagementsysteme oder die langen hierarchiegebundenen Entscheidungsprozesse. Oft sind es auch andauernde Probleme mit der Technik. Seien es Serverprobleme oder zu langsame Computer oder alte Maschinenparks, die immer wieder Ausfälle haben.

In der heutigen verdichteten Arbeitswelt bleibt für all diese Dinge kaum Raum und trotzdem schaffen es die Beschäftigten immer wieder ihre Betriebe, Verwaltungen, Einrichtungen auf einem hohen qualitativen Niveau zu betreiben. Dass die eigene Gesundheit leidet merken sie meist erst, wenn die Stresssymptome nicht mehr zu ignorieren sind. Kommen dann noch Konflikte im Team dazu oder kränkendes Führungsverhalten, und das passiert absichtslos unter angespannten und verdichteten Arbeitsbedingungen, dann braucht es gut ausgebildete und trainierte Gesundheit-und

Sozialkompetenz, um nicht in die Burnoutfalle zu laufen. Denn diese Prozesse verbrauchen Energie. Verbraucht wird psychische, mentale und nervliche Energie, die neben der "eigentlichen" Arbeit aufgebracht werden muss, um die Probleme im Arbeitskontext zu lösen. An dieser Stelle empfinden dann viele ihre Arbeitssituation nicht mehr stimmig. Sie haben das Gefühl zu viel Energie in Prozesse zu stecken, in denen sie persönlich keine Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit sehen.

Menschen mit einem guten Kohärenzgefühl fühlen sich nicht als isoliertes Opfer der Umstände, sondern stellen Verbindung her zu den Menschen und Ressourcen, die in der schwierigen Situation hilfreich sind. Was das sein kann ist total unterschiedlich und absolut individuell. Für den einen kann es seine gute Kommunikationsfähigkeit sein, die dazu beiträgt, dass die Beziehungen zur EDV-Abteilung neu belebt werden. Für den anderen ist es die Kreativität und Innovationskraft, die ihn dazu bewegt ein Projekt zur Vereinfachung der Dokumentation ins Leben zu rufen und der nächste setzt sich vielleicht jeden Tag Zuhause eine halbe Stunde zur Meditation hin und gewinnt dadurch Ruhe und Entspannung, die ins angespannte Team entlastend wirken.

Wenn jemand mit einem guten Kohärenzgefühl merkt, dass Stimmigkeit auch unter Einsatz seiner Ressourcen in der derzeitigen Arbeitssituation nicht herzustellen ist, wird er sich nach neuen Herausforderungen an einem anderen Platz umsehen, um wieder in sein Gefühl von Stimmigkeit zu kommen.

Kohärenzgefühl setzt sich aus den drei Faktoren Bedeutsamkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit zusammen. Bedeutsamkeit heißt, dass ich davon ausgehe, dass mein Leben grundsätzlich bedeutsam ist und es deshalb sinnvoll ist, mich für die Bewältigung schwieriger Situationen zu engagieren. Verstehbarkeit meint, dass ich die Dinge die passieren irgendwie einsortieren kann und Handhabbarkeit ist das Bewusstsein, dass mir Fähigkeiten und Ressourcen zur Verfügung stehen, um Probleme zu lösen und schwierige Situationen zu bewältigen. Dazu gehört eine gute Verbindung mit anderen Menschen und das Einfordern und Annehmen von Unterstützung. So ist ein gutes Kohärenzgefühl eine wertvolle Eigenschaft um gestaltend und aktiv mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen.

Für ein Unternehmen lohnt sich die Investition in die Förderung des Kohärenzgefühls der Führungskräfte und Mitarbeitenden, um unter schwierigen Bedingungen handlungsfähig und wettbewerbsfähig zu sein und sich ständig weiter zu entwickeln.

Der Begriff „sense of coherence“ (Kohärenzsinn oder –gefühl) wurde von dem amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen A. Antonovsky (1923 – 1994) im Kontext seines Konzeptes der Salutogenese entwickelt.

Gelebtes Gesundheitsmanagement Kirstin Fossgreen
Unternehmensberatung für gesundheitsorientierte Veränderungsprozesse

www.gelebtes-gesundheitsmanagement.de