

# **Das Anti-Stress-Programm MBSR hilft Arbeiten auf Sparflamme - die "Innere Kündigung"**

Veröffentlicht bei der Online-Ausgabe der Rheinischen Post: 12.11.03 -20:02 Uhr

Der Weg zur Arbeit kann zur Qual werden. Ein Drittel aller Arbeitnehmer sollen innerlich bereits gekündigt haben. Foto:ap

Sie schieben Dienst nach Vorschrift, arbeiten lustlos und verzichten auf jede Einsatzbereitschaft - die so genannte "Innere Kündigung" (IK) gerät zum Massenphänomen. Eine Studie der Uni-Tübingen belegt, dass gut ein Drittel der Arbeitnehmer diese Form der "Selbstopensionierung" bereits vollzogen hat. Damit es nicht zur IK kommt, absolvieren immer mehr Menschen das Anti-Stress-Programm MBSR.

"Mindfulness-Based Stress Reducation - zu deutsch Stressabbau durch Achtsamkeit - ist eine einfache und sehr wirksame Methode, um das Wohlbefinden dauerhaft zu fördern", sagt Silke Kraayvanger, Heilpraktikerin und ausgebildete MBSR-Lehrerin. In ihren acht Wochen dauernden Kursen in Köln und Düsseldorf betreut sie einfache Angestellte genauso wie Führungskräfte. Sie alle eint die seelische Belastung - ohne Hilfe würden sie sich früher oder später mental aus ihrem Job verabschieden.

## **Was genau bedeutet "Innere Kündigung"?**

IK bedeutet den bewussten Verzicht auf Engagement im Beruf. Die Arbeitsleistung wird auf ein Mindestmaß zurückgefahren und die Eigeninitiative verweigert. Das geschieht meist in einem schleichenden Prozess, als lautloser Protest.. "Die Betroffenen schlagen sich auf die Seite der Mehrheit und vermeiden Konflikte", sagt Silke Kraayvanger. Manche Führungskräfte begrüßen das unauffällige Verhalten der innerlich Gekündigten sogar, nach dem Motto: "Endlich ist der Kritiker verstummt."

## **Wie kommt es zur IK?**

Wer innerlich kündigt, empfindet oftmals eine Enttäuschung gegenüber dem Arbeitgeber. Betroffene glauben, zu wenig Anerkennung für ihre Leistung zu erhalten. Sie kommen möglicherweise mit einem autoritären Führungsstil nicht zurecht, bemängeln zuwenig Mitentscheidungsrecht und zu starke Eingriffe in ihre Kompetenz. Für die IK spielt aber auch

häufig die Persönlichkeit eine Rolle. Gefährdet sind vor allem ängstliche und zu Depressionen neigende Personen. Auch Menschen mit wenig Selbstachtung und schlechter Durchsetzungskraft schalten irgendwann bei der Arbeit ab.

### **Welche Symptome treten auf?**

"Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Erschöpfung sind typische Warnsignale", sagt MBSR-Lehrerin Silke Kraayvanger. Auf der Arbeit können die Betroffenen zudem durch häufige Krankheiten, Fehlzeiten, lange Bearbeitungszeiten oder fehlende Bereitschaft zu Überstunden auffallen.

### **Wie kann MBSR helfen?**

MBSR geht auf den amerikanischen Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn zurück, der 1979 in den USA die "Stressbewältigungsklinik" gründete. Das Programm nach Kabat-Zinn besteht aus drei Teilen: 1. Der so genannte Body Scan. Dabei wird der Körper gedanklich abgetastet. "Durch diese Technik lernen die Teilnehmer unter anderem Verspannungen wahrzunehmen", sagt Silke Kraayvanger. Manche Beschwerden wie verkrampfte Schultern oder Spannungskopfschmerz können sich durch regelmäßige Praxis auflösen. 2. Die Sitzmeditation, bei der man sich auf den Atem konzentriert. 3. Yoga, das Kabat-Zinn als Meditation in Bewegung bezeichnet.

Vor allem aber die positive Wirkung der Sitzmeditation wurde schon in zahlreichen Studien nachgewiesen. "Durch die Beobachtung des Atems lernt man auch mit den unangenehmen Gefühlen umzugehen", erklärt Silke Kraayvanger. Die Meditation soll ermöglichen alle Gedanken und Gefühle zuzulassen, ohne sie zu bewerten. So erhalten Ängste, Schmerzen sowie Unsicherheiten endlich Raum und können besser akzeptiert werden. Aber auch schöne Gefühle nehmen die Teilnehmer bewusster wahr, erleben jeden Augenblick intensiver. In ihren Kursen begleitet Silke Kraayvanger die Teilnehmer durch intensive Gespräche über die gemachten Erfahrungen. Am Ende der acht Wochen soll bei den Betroffenen wieder mehr innere Ruhe und Lebensfreude eingekehrt sein - auch auf dem Weg zur Arbeit.