

# Audiovisuelle Entspannung kann Krankenstand senken

Gerade für den Arbeitsplatz Büro bietet eine genau aufeinander abgestimmte Kombination von audiovisueller Entspannung und Shiatsu-Massage eine wirksame Möglichkeit für Mitarbeiter zum Stressabbau. Unternehmen bietet sich damit eine Chance, den Krankenstand zu senken.

URSULA SAUER UND JOST SAGASSER

Unter dem Motto „Betriebliches Gesundheitsmanagement in Zeiten der Krise – Kür oder Pflicht?“ fand im vergangenen Jahr in Köln eine Tagung statt. Veranstalter war der Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK). Psychischen Erkrankungen und den damit verbundenen Fehlzeiten wurde dabei breiter Raum gewid-

Ursula Sauer ist Geschäftsführerin der Brainlight GmbH in Goldbach; Jost Sagasser ist Pressereferent im selben Unternehmen. Weitere Informationen: Jost Sagasser, 63773 Goldbach, Tel. (0 60 21) 59 07-0, jost.sagasser@brainlight.de

met. BKK-Verantwortliche belegten anhand von Statistiken, dass die durch psychische Erkrankungen bedingten Fehlzeiten unter BKK-Pflichtmitgliedern im Jahr 2008 bereits bei durchschnittlich 1,7 Tagen von durchschnittlich 13,8 Gesamtfehltagen lagen. Tendenz steigend. Diese Zahl wurde auf der Tagung als wachsende Herausforderung angesehen.

Mit zeitgemäßen Lösungen stellt sich die Brainlight GmbH gegen den Trend der Zunahme von stressbedingten psychischen Erkrankungen. Gleichzeitig hält bei einer

Vielzahl von Unternehmensmanagern ein Umdenken Einzug, was die Mitarbeitergesundheit und -zufriedenheit betrifft: Das Bewusstsein für die Gesundheit im Betrieb wächst.

Wenn Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter erhalten bleiben, positioniert sich das Unternehmen zudem erfolgreicher am Markt. Topleistungen und das Ausbleiben von Krankmeldungen werden von vielen Unternehmen nicht mehr als Selbstverständlichkeit angesehen, sondern von oberster Stelle unterstützt. Möglichkeiten, diese Ziele zu erreichen, bieten sich beispielsweise in einem entsprechend ausgestatteten Business-Ruhe-

raum. Dort kann die Belegschaft mit Hilfe zweier Entspannungskomponenten – zum einen der audiovisuellen Anwendung, zum anderen der Shiatsu-Massage – in kurzer Zeit die inneren Energiereserven aufladen und dem Körper Gutes tun (Bilder 1 und 2). Die Mitarbeiter finden dort die Ruhe, die sie suchen, um einfach mal abzuschalten und sich fallen zu lassen, wenn Stress und Hektik oder Müdigkeit überhandnehmen.

## Ruhe Raum zur Entspannung ist Alternative zur Hektik im Büro

Denn die Ausführung von klassischen Entspannungsmethoden wie autogenem Training und progressiver Muskelentspannung fällt am Arbeitsplatz in der Regel schwer. Fortwährend abgelenkt, beispielsweise durch Telefonate und Kollegen, kommt man nicht zu sich. Der eigens zur Entspannung eingerichtete Brainlight-Business-Ruhe Raum bietet eine wertvolle Alternative zur Hektik im



Bild 1: Der zur Entspannung mit einem Shiatsu-Massagesessel eingerichtete Ruhe Raum bietet eine Alternative zum täglichen Stress.

Büro. Dorthin begeben sich die Beschäftigten, ziehen Brille und Kopfhörer auf und gönnen sich eine schöpferische Pause. Eine einführende Shiatsu-Massage auf dem bereitstehenden Massagesessel löst Verspannungen im Rücken-, Nacken-, Gesäß- und Wadenbereich.

Bei geschlossenen Augen, nach einer kurzen Eingewöhnung in die audiovisuelle Session, fühlt sich der Entspannung Suchende schon nach wenigen Minuten ruhig und tief entspannt. Der Atem verlangsamt sich und wird gleichmäßiger. Man genießt eine neue Form der körperlichen und mentalen Entspannung, wobei der Geist über Wolken zu schweben scheint. Kaleidoskopartige Muster entstehen vor dem inneren Auge, hervorgerufen durch stimulierende Lichtfrequenzen. Anschließend erscheinen Aufgaben des Alltags in neuem, positivem Licht und ein tief empfundenes Wohlgefühl stellt sich ein.

### Im Ruheraum die Hektik des Tages hinter sich lassen

Wer ist bereits aktiv in das „schnelle Abschalten zwischendurch“ eingestiegen und mit welchen Ergebnissen? Die Antwort auf diese Frage fällt leicht. Namhafte Unternehmen wie Lufthansa, Johnson & Johnson, Soehnle und Rheinergie oder Institutionen wie der Deutsche Bundesrat und die Europäische Zentralbank in Frankfurt vertrauen auf das Brainlight-Know-how und bieten ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, zwischendurch im Ruheraum die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen.

Lang bevor die Diskussion um das betriebliche Gesundheitsmanagement begann, haben die Verantwortlichen der Unilever Deutschland Holding GmbH einen Brainlight-Business-Ruheraum für die Mitarbeiter eingerichtet. Wenn die Mitarbeiter müde und abgearbeitet sind, ist das Napping auf dem Massagesessel ein Erfolg. Die Leistungsfähigkeit verbessert sich nach der Anwendung gerade bei den Mitarbeitern, die abends noch lange da sind. Außerdem sind sie nach der Anwendung entspannter.

Ähnliche Ergebnisse zeigen sich auch bei der Edag GmbH & Co. KG aA. Dort wurde Ende November 2009 ein Business-Ruheraum eingerichtet. Rückmeldungen nach den Anwendungen waren, dass die Mitarbeiter sich entspannt fühlten. Solche, die das System bereits häufig nutzen, sagten: „Ich profitiere davon.“ Auch von den Standorten Ingolstadt und Sindelfingen, wo ebenfalls Brainlight-Know-how eingesetzt wird, kommen gute Rückmeldungen.



Bilder: Brainlight

**Bild 2:** In einem Experiment wurde aufgezeigt, dass audio-visuelle Stimulation mittels Tiefenentspannungssystem einen positiven Einfluss auf kognitive Leistungen hat.

Seit dem vergangenen Jahr hilft bei der Beschaffung eines Business-Ruheraums auch das Steuerrecht: Gesundheitsförderungsmaßnahmen durch den Arbeitgeber sind rückwirkend seit 2008 bis zu einem Betrag von 500 Euro pro Person und Jahr grundsätzlich steuerfrei – darunter fallen auch Maßnahmen zum Erhalt der psychischen Gesundheit wie einer besseren Stressbewältigung.

Untermuert wird die Wirkung der audiovisuellen Systeme zusätzlich durch eine Diplomarbeit, die im Januar dieses Jahres an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg im Fach Psychologie vorgelegt wurde. Die Arbeit beschreibt die Steigerung der Gedächtnis- und Konzentrationsleistung mittels audiovisueller Stimulation eines Tiefenentspannungssystems. Dazu ist es wichtig zu wissen, dass die elektrische Aktivität unseres Gehirns in Beta-, Theta-, Alpha-, und Deltawellen unterteilt wird. Betawellen (13 bis 40 Hz) überwiegen im Alltag. Brainlight-Systeme arbeiten mit einer Stimulation des Gehirns durch die verschiedenen Wellenmuster.

### Alphawellen-Reizung steigert Konzentrationsleistung

So weisen die Befunde der Diplomarbeit eine deutliche Wirkung der Alphawellen-Reizung auf die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung aus. Zusätzlich zeigte sich ein

starker Effekt des Beta-Treatments auf die Konzentrationsleistung, dazu wurden 104 Studentinnen und Studenten im Alter von 18 bis 41 Jahren in einem Laborexperiment untersucht. Die Versuchspersonen wurden randomisiert einer Alpha-, Beta- oder Kontrollgruppe zugeordnet. Es wurde ein Vorher-nachher-Test der verschiedenen Brainlight-System-Frequenzen mit der Experimentalgruppe gemacht und diese Werte mit der Kontrollgruppe verglichen. Insgesamt konnte mit dem Experiment zum wiederholten Male aufgezeigt werden, dass sich ein positiver Einfluss audiovisueller Stimulation mittels Tiefenentspannungssystem auf kognitive Leistungen ergibt.

### Ruhevolle Wachsamkeit stimuliert schöpferisches Potenzial

Auf diese Resultate kann sich der Anwender verlassen. Weil der Mensch, wenn dessen Gehirn im Alpha-Zustand schwingt, bekanntlich deutlich kreativer ist, profitiert die Arbeitsleistung. Die Brainlight-Systeme regen den Körper vornehmlich an, Alpha- (8 bis 12 Hz) und Thetawellen (4 bis 7 Hz) zu produzieren. Diese sind charakteristisch für Entspannung, Meditation, Kreativität und Intuition. Somit wird der Anwender in einen Zustand ruhevoller Wachheit gebracht, in dem er unmittelbaren und bewussten Zugang zu seinem eigenen schöpferischen und geistigen Potenzial hat.

**MM**