

DR. PHIL. GERHARD ELWERT

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie – Supervision – Coaching - Kontemplation

Steinbacher Str. 36, D-76534 Baden-Baden

Tel.: + 49 (0) 72 23 / 99 11 78 3, E-Mail: gerhard.elwert@freenet.de

Den Arbeitsschutz attraktiv machen! – Motivation für Arbeitssicherheit

Termin: Montag, 05.12.2016, 13.30 – 14.15 Uhr
Rahmenvortrag: Arbeitssicherheit neu denken;
Tools für mehr Motivation im Arbeitsschutz

Ort: Frankfurt/M, Goethe-Universität

Veranstalter: HIS – Institut für Hochschulentwicklung e.V.
Forum Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz 2016

Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,

auch die Psychologie und Psychotherapie kennt keinen Königsweg, aber sie sind bei der Lebens- und Problembewältigung sehr hilfreich, um bewusst und professionell zielgerichtet zu handeln. Arbeitsschutz betrifft den Menschen in seiner körperlichen, geistigen und psychischen Ganzheit. Am Beispiel wird dies schnell deutlich. Erleidet ein Mensch einen Unfall, folgen körperlicher Schmerz, geistige Irritation und Unsicherheit und psychische Angst. Dies zusammengenommen ist sein Leid und viel zu oft sein zukünftiges Schicksal in Form von Behinderung und Trauma.

Der Mensch will von Natur aus gesund und fit, leistungsfähig und erfolgreich sein. Abends will er unversehrt von der Arbeit nach Hause kommen und den Feierabend genießen. Dafür muss am Arbeitsplatz Sicherheit herrschen. Andernfalls fühlen sich die Beschäftigten unbehütet und gefährdet, nicht Wert geschätzt und ernstgenommen, schlimmstenfalls orientierungslos und ohnmächtig. Dies sind starke Gefühle, die vorwiegend unbewusst bleiben. In unserer Kultur werden sie allzu häufig verschwiegen, überlagert oder mit Ersatzmitteln kompensiert. Wer verunsichert ist, sich nicht wahrgenommen und anerkannt fühlt, reagiert gehemmt oder auch genervt und aggressiv. Dies wirkt negativ auf die Arbeitsleistung und Ergebnisqualität. Anders gesagt, wer Arbeitsschutz und damit die Beschäftigten als Menschen vernachlässigt, körperliche Unversehrtheit und Wohlergehen zu wenig

berücksichtigt, handelt weder sozial noch ökonomisch, weil er die wichtigste Ressource, nämlich den Menschen, unzureichend im Blick hat.

Jeder hier im Saal wünscht sich einen neuen Quantensprung in der Arbeitssicherheit. Dies wird gelingen, wenn der Mensch mit seinen existentiellen Grundanliegen nach Gesundheit, Sicherheit und Zugehörigkeit anerkannt ist. Jeder Mensch will Schmerz vermeiden und frei von Leid sein. Mit diesen natürlichen Voraussetzungen lassen sich Beschäftigte für den Arbeitsschutz motivieren, für die eigene Sicherheit und die der Kollegen zu sorgen. Motivation im Arbeitsschutz dient der inneren Einstellung, der Willensaktivierung und des gesundheitsförderlichen, sozialen und ökologischen Verhaltens. Dies ist trainierbar. Dafür stelle ich Ihnen nun Psychotools für Motivation vor. Es ist eine Auswahl von fünf Anleitungen, die ich inhaltlich beschreibe. Sie bilden die Basis für ein vertiefendes Training in Seminaren und Workshops.

1. Tool: Arbeiten Sie in Bewusstheit!

Der Zen-Meister fragt seinen Schüler: „Wer ist dort, wo du sitzt?“ Mit dieser paradoxen Frage wird der Schüler in die Gegenwart und in sein Bewusstsein gerufen. „Bin ich wirklich bei der Sache?“, kann ich mich bei jeder Arbeit fragen, besonders dann, wenn die Gedanken schwärmen und die Gefühle wieder vagabundieren. Viele Menschen sind anwesend, aber nicht hier. Anders gesagt, sie sind nicht achtsam und präsent, eben innerlich und äußerlich abgelenkt, zerstreut und damit von sich selbst abgeschnitten. Dies sollte durch Multitasking und ständige Erreichbarkeit keinesfalls verstärkt werden. Hier liegt im Geistigen ein enormes Unfallrisiko, dem mit Vorschriften und Sanktionen kaum beizukommen ist. Dieser Zusammenhang ist bewusst zu machen. Aus der eigenen Bewusstheit heraus zu arbeiten, ist einübbar wie die heutigen Achtsamkeitstrainings beweisen. Wer Bewusstheit übt, wird zum Fels in der Brandung. Ich frage mich mehrmals am Tag ganz kurz: „Gerhard, wo bist du gerade?“ Dann kehre ich bei mir ein und versuche, dort zu bleiben. Dies gelingt natürlich nur eine Weile, wirkt aber nachhaltig.

2. Tool: Öffnen Sie alle Sinne!

Ich ermuntere Sie: Leben Sie sinnlich! Ein einfacher wie bedeutsamer Zugang zum eigenen Bewusstsein sind unsere Sinne. Beispielhaft frage ich Sie: Wissen Sie noch, wie Ihr Kaffee oder Tee heute Morgen duftete und wie die Marmelade oder der Käse schmeckte? „Essen ist eine Notwendigkeit, genießen eine Kunst“, sagte ein französischer Gourmet. Oder erinnern Sie noch einen Traum aus der letzten Nacht, und haben Sie sich heute schon

etwas Gutes getan, indem Sie der Sinneslust frönten? Unsere Sinne lassen sich schulen. Dadurch wird der Mensch zum Ästheten, der vielleicht noch kein Gespür für Schönheit und Anmut entwickelt, aber er bekommt einen Sinn für Ordnung und Maß. Diese sind für jede Sicherheit von zentraler Bedeutung, denn sie schaffen Übersicht und sie beruhigen, ohne nachlässig zu werden.

Bewusst kann nur leben, wer seine Sinne öffnet und wachhält. Diese Wachheit geschieht anfangs absichtsvoll und gelenkt. Mit zunehmender Übung jedoch wird sie selbstverständlich. An diesem Punkt ist die innere Wachheit eine Aufgeschlossenheit im Hier und Jetzt. Wer so präsent ist, nimmt aufmerksamer und vielfältiger wahr und reagiert kreativer und innovativer. Seine Antennen sind sensibler. Dies ist besonders in komplexen, unübersichtlichen oder gar chaotischen Situationen – nicht nur am Arbeitsplatz – höchst vorteilhaft. Wer (schneller) durchblickt, ist weniger gefährdet und angstgeleitet.

Angst kann nicht nur schützen; sie ist leider auch eine Gefahrenquelle. Offene Sinne schauen den Gefahren ins Auge. Offene Sinne stimulieren das Bewusstsein herbei, und gleichzeitig erhöhen sie die Aufmerksamkeit und damit die Sicherheit. Je mehr Sinne in einer Situation beteiligt sind, desto größer sind der Lernerfolg und die Effizienz in der Arbeitssicherheit. Dafür ein simples Beispiel: Wenn jemand bei einem Druckbehälter ein Pfeifgeräusch hört, flimmernde Luft sieht und etwas Ungewöhnliches riecht und schmeckt, dann lösen diese vier Sinne zusammen höchsten psychisch-mental Alarm aus.

3. Tool: Schenken Sie sich und Ihren Kollegen Aufmerksamkeit!

In der Therapie frage ich manchmal Patienten: „Wer ist der wichtigste Mensch in ihrem Leben?“ Kaum jemand antwortet: „Das bin selbstverständlich ich!“ Einen Narzissten sollten Sie dies nicht fragen, wohl aber einen Menschen, der schlecht für sich sorgt. Z.B. einen (arbeitssüchtigen) Beschäftigten, der jederzeit einsatzbereit ist und der sich selber - und damit vieles andere - darüber vergisst. Wer nicht mit sich selber gut umgehen kann, hat eine eingeschränkte Aufmerksamkeit für sich, seine Kollegen und die Arbeitssituation.

In Arbeitsbesprechungen beispielsweise sollte regelmäßig die Sicherheit angesprochen werden; auf Musterbaustellen findet dies täglich statt. Hierbei ist die Redeweise der Vorgesetzten und Sicherheitsfachkräfte von großer Bedeutung. Es sollte im Ich-Stil und mit Empathie gesprochen werden. So kann das Bedürfnis nach Gesundheit und Sicherheit geweckt

werden: „Ich will, dass dort ein Gitter angebracht wird, auch wenn die Fallhöhe gering ist. Niemand von euch soll mir zu Schaden kommen.“ Oder: „Stellt bitte nichts auf die Verkehrswege, damit ihr heute Abend zu Hause euer Bierchen verdient genießen könnt.“ Oder die Zugehörigkeit und Zusammenarbeit wird angesprochen: „Das Team läuft toll. Macht weiter so, und passt beim Schweißen *gemeinsam* auf!“

Redeweisen mit ‚man‘, ‚es‘ oder ‚jemand‘ sind sowohl abstrakt als auch anonym. Wer soll denn damit gemeint sein? Sie erreichen nur schwach die Gefühle und Emotionen. Beim Beschäftigten ist Betroffenheit wachzurufen. Das gelingt umso besser, wenn seine existentiellen Bedürfnisse nach Anerkennung, Zugehörigkeit, Leistung, Einfluss und Wohlbefinden direkt angesprochen werden.

4. Tool: Handeln Sie von innen heraus!

Wer Beweggründe – Motive – hat, der kann selbstbestimmt aus sich selbst handeln. Er braucht deutlich weniger Kontrollen und Sanktionen. Seine inneren Antreiber und Aufpasser sind seine Motive, die aus den o.g. Grundbedürfnissen bestehen. Auch hier gibt es unterschiedliche Motive. Je mehr sich bündeln, desto stärker ist die Motivation, die Antriebskraft. Ich nenne drei Beispiele.

Arbeit muss Spaß machen! Haben Sie heute schon gelobt, Anerkennung geschenkt und jemanden bewusst angesehen, z.B. beim Grüßen? Einen Menschen ansehen, gibt ihm Ansehen. Oder leben Sie eher nach dem Motto, nicht geschimpft ist genug gelobt? Ein positives Arbeitsklima ist ein idealer Nährboden auch für die Arbeitssicherheit. Wer sich angesehen fühlt, ist loyal, unmittelbar ansprechbar und schnell motivierbar. Er handelt nicht nur normativ, auf Geheiß oder aus Angst vor Sanktionen, sondern weil es mir mein Vorgesetzter oder Kollege gesagt hat, den ich als Mensch schätze.

Zweites Beispiel. Wer angesehen ist, ist motivierter und übt durch sein Vorbild Einfluss aus. Er übernimmt Verantwortung. Damit wird sein Macht- und Zugehörigkeitsbedürfnis befriedigt. Fühlt sich jemand ohnmächtig und hilflos, kleingehalten und unbedeutend, mag er zum willigen „Mitläufer“ dienen, nicht aber zum engagierten und verantwortungsbewussten Mitarbeiter, der für die Arbeitssicherheit gefordert ist. Verantwortung kann nicht nur gefordert und delegiert werden, sie kann auch von innen heraus – intrinsisch – übernommen werden, weil das Mitgefühl keinen Schaden an den Kollegen zulassen will. Wer wertgeschätzt wird, arbeitet nicht nach Vorschrift und baut keine Montagsautos, sondern handelt vernunftgeleitet und emotional entspannt(er).

Drittens. Jeder Mensch will Gruppen angehören und in Beziehungen leben. Soziale Bezüge vermitteln Sicherheit, Orientierung und Geborgenheit. Sie schenken Vertrauen und Sicherheit. Vereinzelung weckt den Trennungsschmerz, der z.B. bei sozialem Ausschluss, bei Ächtung und Mobbing quälend werden kann. Darum ist das Wir-Gefühl zu stimulieren und zu pflegen. Das kollektive Wir-Gefühl, das auf Zusammenspiel setzt und keine geschlossene Gesellschaft bilden darf, will jeden mitnehmen – wie in einer Karawane. Zugehörigkeit hebt die Stimmung, macht zufrieden und dankbar. Dadurch wird der Spiegel des psychotropen „Glückshormons“ Dopamin ausgeglichen. Folglich kann die Arbeitssicherheit gemeinschaftlich mit guter Laune wahrgenommen und verantwortet werden.

5. Tool: Erfreuen Sie sich Ihrer Gesundheit!

Wie geht das? – Haben Sie sich heute schon etwas Gutes gegönnt? Sind Sie gern bei sich zu Hause, und zwar bei dem Menschen, der Sie sind und wie Sie geworden sind? Nehmen Sie sich diesbezüglich selber ernst? Niemand sollte sich selber relativieren. Es gibt Besprechungen, Sitzungen und Fortbildungen, auf denen niemand etwas zu lachen hat. Schade, wie hier psychische und kognitive Kräfte unbeachtet bleiben! Wer sich etwas gönnt - und mehr noch, wer sich selber sich gönnt -, der hält inne. Wir können nicht die Zeit anhalten, aber wir können innehalten, und sollten es täglich tun. Wer nicht innehält, verschenkt kostbare Zeit. Denken Sie dabei an die Weisheit: Wenn du es eilig hast, dann mache einen Umweg. Und wer nicht innehält, schmälert seine Lebensfreude. An manchen Wochentagen sollten Sie Ihre Arbeit mit dem Feierabend beginnen lassen, d.h. mit der Gelassenheit.

Die Kultur des Feierabends und der Stille ist unserer Zivilisation weitgehend verlorengegangen. Aber sie lässt sich individuell einüben. Jeder kann sich vornehmen, dass kein Tag zu Ende geht, ohne in Muße genossen zu haben. Jeder kann eine Weile innehalten und sich seiner Gesundheit, der sozialen Beziehungen und der Natur erfreuen. Und jeder kann sich Orte und Menschen suchen, wo er sein kann, wie er jetzt ist, ohne beurteilt und verglichen zu werden.

In den Betrieben sollte mit den Beschäftigten gefeiert werden. Etappenziele sind dafür willkommene Anlässe. Herausragende Leistungen, die den Arbeitsschutz vorgebracht haben, sollten dabei belobigt oder ausgezeichnet werden. Leitungs- und Sicherheitsfachkräfte sollten diese Chance unbedingt wahrnehmen. Dadurch wird der Arbeitsschutz gerade auch psychisch verstärkt implantiert, damit er zur Lebenshaltung wird.

Um die Null-Toleranz am Arbeitsschutz zu erreichen und nachhaltig zu gestalten, ist es psychisch notwendig, dass der Mensch in sich selbst verankert ist. Dabei spürt er – meist unbewusst – seine existentiellen Bedürfnisse und die der Kollegen für ein gutes und gelingendes Leben beruflich und privat.