

## Im Wettstreit um wertvolle Mitarbeiterinnen

Teilnehmerinnen von „Charisma“ formulieren ihre Vorstellungen für bessere und familienfreundliche Lebens- und Arbeitsbedingungen



Wer führt wen? Ein Tanz bringt eine Gruppe in Bewegung und macht Spaß, das fanden auch die Teilnehmerinnen der „Tage der Achtsamkeit“ im März dieses Jahres.

Mit den „Tagen der Achtsamkeit“ startete im Kloster St. Josef das Programm „Charisma – Frauen in Führung“. Das Führungskräfteprogramm-Entwicklungsprogramm der TGE wendet sich speziell an weibliche Führungskräfte in Einrichtungen der Kongregation der Schwestern vom Göttlichen Erlöser. Projektleiterin Karin Seethaler und Exerzitienbegleiterin (Meditationsleiterin) Johanna Schmid begleiteten die Teilnehmerinnen drei Tage lang mit intensiven Austauschmöglichkeiten, praktischen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie einer Einführung in die Meditation. Ziel war es, das persönliche Gleichgewicht zwischen den beruflichen und privaten Lebensbereichen ganz individuell zu erspüren und gemeinsam nach Wegen und Lösungen zu suchen für eine gute und gesunde „Work-Life-Balance“.

Zu Beginn wurde aufgezeigt, wie der rasante gesellschaftliche Wandel in das berufliche und private Umfeld hineinwirkt. Zumindest für

Berufstätige ist es heute nicht mehr selbstverständlich, ohne Stress und im inneren Gleichgewicht zu leben. Statistiken belegen einen drastischen Anstieg von psychischen Erkrankungen. Das „Burnout-Syndrom“ (englisch „to burn out“: ausbrennen), das „Ausgebranntsein“, bezeichnet diese besondere berufliche und/oder familiäre Erschöpfung. Die Zahl der Fehltage am Arbeitsplatz aufgrund psychischer Erkrankungen steigt kontinuierlich. Den Teilnehmerinnen wurde deutlich: „Um eine ausgeglichene Führungskraft zu sein, genügt es heute nicht mehr sich dies zu wünschen, sondern man muss jeden Tag etwas dafür tun“ so Karin Seethaler.

Warum aber sind überwiegend die sozialen Berufe wie Pflegepersonal, Ärzte, Lehrer, Erzieher oder Sozialarbeiter davon betroffen? Gründe dafür sind die hohe Arbeitsbelastung, schlechte Arbeitsbedingungen, ständige Frustration, mangelnde Anerkennung, Überstunden, das Nichterreichen gesetzter Ziele oder

auch die viel zu hohen Erwartungen an die eigene Person.

Hinzu kommt der wachsende Druck am Arbeitsplatz und die Erwartungen von allen Seiten: von Vorgesetzten, Arbeitskollegen, Patienten, Angehörigen usw. Und in den allermeisten Partnerschaften sind es die Frauen, die neben ihrer Arbeit zudem noch Haushalt und Kinder versorgen und sich gesellschaftlich engagieren – oft auch noch im Schichtdienst. Auch die Stärksten halten dieses Niveau und Tempo auf die Dauer nicht aus.

Aus diesem Grund setzte Projektleiterin Karin Seethaler „Die Tage der Achtsamkeit“ ganz bewusst an den Anfang des zweijährigen Förderprogramms. Hier stehen die Führungskräfte als Person im Zentrum. Sie waren eingeladen, ganz bewusst aus all dem, was sie sonst beschäftigt herauszutreten und ihre ganz individuellen Bedürfnisse zu formulieren und auszusprechen. Leitfaden dazu

Katharina Damm vom St-Vincentius-Krankenhaus in Speyer ist in ihre Arbeit versunken, ein guter Ausgleich für die Anforderungen in Beruf und Familie.





Projektleiterin Karin Seethaler (2. Reihe, erste von links) und ihre Kollegin Johanna Schmid (2. Reihe, zweite von links) präsentieren zusammen mit den Teilnehmerinnen im Februar die entstandenen Kunstwerke aus den Kreativ-Workshops.

war der Satz von Theresa von Avila: „Behandle deinen Körper so, dass deine Seele gerne darin wohnt.“ „Einfache Dinge wie ausreichender Schlaf, regelmäßige Bewegung, Ruhepausen, Essen und Trinken, tragen bereits zum Wohlbefinden bei. Auch wenn dies banal und selbstverständlich klingt, vernachlässigen wir oft unsere Grundbedürfnisse, z.B. weil wir viel Arbeit haben und glauben, uns keine Pause leisten zu können“, so Karin Seethaler. Die innere Einkehr – wenn auch oftmals nur für wenige Minuten – kann einen inneren Abstand und viel Kraft schenken, wenn der Alltag übermächtig zu werden scheint. Mit konkreten Achtsamkeitsübungen in der Natur und Meditationsübungen gaben die Kursleiterinnen den Frauen Impulse für eine gelingende Balance in ihrem Leben.

Die Teilnehmerinnen sind in ihren jeweiligen Einrichtungen in einer besonderen Rolle: Zum einen müssen sie auf sich selbst achtgeben, um das persönliche Gleichgewicht nicht zu verlieren, zum anderen haben sie auch eine Fürsorgepflicht ihren Mitarbeiter/innen gegenüber. „Doch nur wer seine eigenen Bedürfnisse erkennt und sie leben kann, ist auch achtsam und hat Verständnis für das, was die Mitarbeiter/innen brauchen, um ihre Arbeit nachhaltig gut zu

machen“, erklärt Karin Seethaler. Hier setzten die Teilnehmerinnen den zweiten Schritt und überlegten, wie sie unter diesen Vorgaben auch auf die Bedürfnisse ihrer Mitarbeiter/innen eingehen können und damit wesentlich zu einem guten Arbeitsklima beitragen, das sowohl die Zusammenarbeit als auch die Kommunikation fördert. In Kleingruppen diskutierten sie, mit welchen konkreten Maßnahmen dies möglich ist und wie diese in den Arbeitsalltag einbezogen werden können. Dabei wurde klar, dass insbesondere die Vereinbarkeit von Familie, Freizeit und Beruf für viele ein sehr großes Problem darstellt.

Die Frauen wünschen sich Kinderbetreuungsmöglichkeiten, flexible Arbeitszeiten, Vertrauensarbeitszeit, Arbeiten von zu Hause aus, Verständnis des Arbeitgebers für Ausfälle bei Krankheit des Kindes oder zu pflegender Angehöriger, um nur einige Beispiele zu nennen. Frauen wollen heute Beruf, Freizeit und Familie verbinden, die Frage ist nicht mehr nach dem „Ob“, sondern nach dem „Wie“. In Zeiten des zunehmenden Fachkräftemangel, insbesondere im Pflege- und Gesundheitsbereichs, steht jedes Unternehmen in der Herausforderung familienfreundliche Rahmenbedingungen zu schaffen, um die Arbeitskraft ihrer Mitarbeiterinnen nachhaltig (bis zum Rentenanstritt) zu erhalten, hohe Kosten aufgrund von Fehltagen zu vermeiden und wertvolle Mitarbeiter/innen nicht an familienfreundlichere Unternehmen zu verlieren. Angesichts des Mangels an qualifizierten Pflegekräften können wir es uns in Zukunft nicht mehr leisten, dass Frauen und Männer wegen der Kinder teilweise oder ganz aus dem Beruf aussteigen.

Mehr Informationen unter [www.tge-online.eu/charisma](http://www.tge-online.eu/charisma) [www.erfolgsfaktor-familie.de](http://www.erfolgsfaktor-familie.de)

## Familienfreundlich - was ist das eigentlich?

Das Bundesfamilienministerium hat bei seinem Unternehmenswettbewerb „Erfolgsfaktor Familie“ folgende Kriterien aufgestellt:

### Familienbewusste Arbeitszeiten

Gibt es Teilzeit oder Gleitzeitarbeitsmöglichkeiten? Wie sieht es aus mit Sabbaticals? Bietet das Unternehmen Vertrauensarbeitszeit an? Sind die Arbeitszeiten auf die Bedürfnisse von Familien abgestimmt?

### Flexible Arbeitsorte

Kann auf Wunsch zu Hause gearbeitet werden?

### Elternzeit

Wie einfach wird Vätern und Müttern der Wiedereinstieg gemacht? Werden Sie in der Elternzeit durch Fortbildungen gefördert?

### Kinderbetreuung

Gibt es im Betrieb eine Kinderbetreuungsstätte mit angepassten Öffnungszeiten? Hilft der Arbeitgeber im Krankheitsfall (auch der Tagesmutter)? Dürfen Kinder in Ausnahmefällen mit zur Arbeit kommen?

### Beruf und Pflege

Wird auf Mitarbeiter Rücksicht genommen, die Angehörige pflegen müssen?

### Familienservice

Hierzu zählen Transportdienste für Kinder, Lebensmittellieferungen, Wasch- und Bügelservice etc.

### Beratung

Gibt es Informations- und Beratungsangebote zu den Themen Familie und Pflege (zum Beispiel Elternfortbildungen, Gesprächsangebote für pflegende Angehörige usw.)?